

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ СПОРТА»**

**Направление 49.03.01 Физическая культура
Профиль: "Спортивная тренировка"**

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Форма обучения
Очная, заочная**

Владикавказ 2021

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., № 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» («29» апреля 2021 г., протокол № 11).

Составитель: профессор Хамикоев Ф.Г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр (протокол № 9 от «23» апреля 2021 г.)

Зав. каф.  Зарина Ароновна Гагиева

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (протокол № 8 от «26» апреля 2021 г.)

Председатель  Дмитрий Юрьевич Карасев

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решением ученого совета 29.04.2021, протокол № 11. Утверждена приказом СОГУ от 30.04.2021, № 106.

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение – 3 ЗЕ (108 часов);

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	3	3
Семестр	6	Летняя сессия
Лекции	28	8
Практические (семинарские) занятия	28	8
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	56	
Самостоятельная работа	16	83
Курсовая работа		
Контроль	36	9
Общее количество часов	108	108

2. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины;

- формирование у выпускников компетенций, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.
- Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н;

Задачи дисциплины:

- обеспечить прочное освоение студентами знаний в области теории спорта на уровне, соответствующем квалификации бакалавра;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности бакалавра;

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Теория спорта» сохраняя принципиальное содержание сложившейся теории и методики спортивной тренировки, более полно охватывает сферу спортивной подготовки как педагогического явления. Она является продолжением курса «ТМФК» и Теория и методика в ИВС не дублирует другие учебные дисциплины.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные компетенции, формируемые при изучении дисциплин теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта.

Обобщенная трудовая функция:

Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

Трудовая функция:

D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов

D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные компетенции, формируемые при изучении дисциплин теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ПК-2. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

ПК-2.3. Составляет планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса

ПК-3 Способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин

ПК-3.3. Осуществляет процесс подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом современных требований соревновательной деятельности избранного вида спорта и принципов спортивной тренировки

ПК-4 Способен проводить научный анализ результатов исследований и наблюдений и использовать их в практической деятельности;

ПК-4.1. Научно обосновано планирует тренировочный процесс

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- структуру и предмет, основные понятия и категории теории спорта;
- историю становления теории спорта, место и роль в системе дисциплин направления «Физическая культура»;
- социальные функции и функциональные связи спорта, основные направления и формы спортивного движения, понимать закономерности развития спорта в современных условиях преобразования общества;
- иметь представление об особенностях сложившейся системы подготовки спортсмена: ее целях и задачах, компонентах, критериях эффективности, управлении;
- принципы, средства и методы эффективного обучения и воспитания в спортивной тренировке;

- теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств спортсмена;
- приоритетные научные направления и проблемы в спорте, методологию и методы познания в теории спорта;
- спортивная подготовка как система, типы и виды спорта; соревновательная и тренировочная деятельность;
- теоретические и методические основы спортивной тренировки;
- основы прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса спортивной тренировки;
- основы техники безопасности при проведении занятий

уметь:

- использовать полученные знания по предмету в своей педагогической работе;
- вести учебно-воспитательный процесс с использованием теоретических и методических концепций современного педагогического процесса в спорте, владеть средствами, методами и приемами эффективного обучения и воспитания;
- активно использовать эффективные средства, методы и методические приемы в обучении движениям и воспитании физических качеств;
- использовать современные методы прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса спортивной тренировки;

владеть:

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, области, региона, страны;
- основными методами, средствами и формами воспитания;
- методами оценки и интерпретации различных педагогических фактов и явлений;
- основами инновационных педагогических идей;
- современными образовательными технологиями.
- основными методами первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятий

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 6

№ неде ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		литерат ура
		Л.	Пр.	Содержание	Часы		min	max	
1	Спорт в системе социальных явлений современного общества. Социальные функции спорта.	2	2	Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочной и соревновательной подготовки. Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки.	2	Устный опрос, мини тестирование, реферативное сообщение			1, 3, 4, 11
				Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.	2	Устный опрос, мини тестирование, реферативное сообщение			1, 2, 3, 5, 11
2	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность.	2	2	Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.	2	Устный опрос. Контрольная работа.			1, 10, 12
3	Характеристика системы подготовки спортсменов. Методы и средства спортивной тренировки.	4	4	Основные факторы, дополняющие и усиливающие эффект спортивной тренировки и соревнований. Методы восстановления в системе подготовки спортсмена.	2	Устный опрос. Реферативное сообщение. Контрольная работа.			1, 5, 6, 9, 12
4	Принципы спортивной тренировки.	2	2	Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям трениро- вочного процесса.	2	Устный опрос. Реферативное сообщение. Контрольная работа.			1, 3, 6, 14
5	Основные виды (подразделы) подготовки в спорте.	4	4	Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов. Интегральная подготовка как процесс	2	Устный опрос. Контрольная работа.			1, 6, 7, 8, 13, 14

				обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.					
6	Спортивная тренировка как многолетний процесс, ее структура.	2	2	Основные тенденции изменения структуры и содержания тренировки в процессе многолетнего планирования.	2	Устный опрос. Контрольная работа, реферативное сообщение			1, 2, 3, 4, 13
7	Микроструктура тренировочного процесса Построение средних и больших циклов спортивной тренировки.	4	4	Факторы и условия, влияющие на структуру микроциклов.	2	Устный опрос. Контрольная работа.			1, 4, 13, 14
				Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов	2	Устный опрос. Реферативное сообщение.			1, 4, 13, 14
8	Технология планирования в спорте.	4	4	Технология контроля за факторами внешней среды.	2	Устный опрос, реферативное сообщение			1, 6, 12, 14
9	Контроль в спортивной подготовке.	2	2	Основы дозирования нагрузок различной направленности в процессе спортивной тренировки. Методика и значение врачебного контроля в спортивной деятельности.	2	Контрольная работа.			1, 3, 6, 13
					2	Устный опрос Контрольная работа.			1, 3, 13, 14
10	Отбор и ориентация в спорте	2	2						
	Текущая работа студента						0	40	
	Рубежное тестирование						0	30	
	ИТОГО	28	28		16		0	70	

Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

6. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;

метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, муляжей органов, табличного материала, слепков костей, использование дисплейного отражения информации – видеометод);

объяснение материала;

лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;

традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;

лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);

видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

7. Методические указания по дисциплине

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.

Основными задачами СРС являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с спортсменами.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров.

Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании спортсменов. СРС должна быть тесно связана УИРС.

Аудиторная СРС. Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.), исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на лабораторных занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 66 часа и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического материала для подготовки к лабораторным занятиям; подготовки к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, в таблице.

7.2. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое лабораторное занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать

самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.3. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к изучаемой дисциплине, либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

7.4. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как

правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение- это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?

- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

Примерная тематика докладов, сообщений

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
2. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
3. Социальные функции спорта и спортивного движения в обществе.
4. Система спортивных соревнований. Соревновательная нагрузка в виде спорта.
5. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена.
6. Средства и методы спортивной тренировки.
7. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их классификация и компоненты.
8. Закономерности и принципы спортивной тренировки.
9. Основные стороны подготовленности спортсмена.

10. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.
11. Методика воспитания физических качеств спортсменов.
12. Соотношение ОФП и СФП, технической подготовки на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.
13. Особенности средств подготовки на этапах годового цикла, в многолетней подготовке спортсмена.
14. Задачи и содержание специальной технико-тактической подготовки спортсмена.
15. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена.
16. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки.
17. Построение тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.
18. Методика построения отдельного тренировочного занятия.
19. Особенности построения годового цикла подготовки, этапов подготовки.
20. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке.
21. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта.
22. Контроль физических качеств спортсмена.
23. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
24. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
25. Моделирование в спорте. Состав и содержание модельных характеристик.
26. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена.
27. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение лабораторных занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – экзамен в первом и во втором семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на лабораторных занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом лабораторном занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-18 недель в том числе:	0	50
Работа на семинарских занятиях;	0	50
Посещение занятий;	0	10
Минитестирование;	0	20
Написание докладов и конспектов	0	20
рубежная контрольная работа-тест	0	50
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

рубежная аттестация - максимально 100 баллов; из них:

От 0 до 50 баллов (P_1) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 50 баллов (T_1) – текущая работа студента в течение рубежа.

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + \vartheta}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T_1' + T_2') + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P_1' + P_2') + \vartheta}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_2 = 0,6$) Решение о порядке расчета годового рейтинга принимается на заседании кафедры и утверждается заведующим кафедрой).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

«отлично» - 86-100 баллов;

«хорошо» - 71-85 баллов;

«удовлетворительно» - 56-70 баллов;

«зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Критерии оценки устного и/или письменного ответа

на практическом занятии

Оценка	Критерий
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном

	раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Критерии формирования оценок по подготовке сообщений, доклад

1. Сообщение соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
 2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 2 б.
 3. Сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 1 б.
 4. Сообщение сделано с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.
- Максимальное количество баллов – 5.

Тестовые задания для контроля знаний

Спорт (в узком смысле) – это...

Собственно, соревновательная деятельность;
Способ применения основных средств спортивной тренировки;
Вид деятельности, направленный на оздоровление человека;
Совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного процесса.

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 участие в спортивных соревнованиях;
Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

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.

Основу массового спорта составляет:

Профессионально-прикладной спорт;
Кондиционный спорт;
Школьный спорт;
Спорт для инвалидов.

Вид спорта – это....:

Исторически сложившийся вид соревновательной деятельности;
Способ реализации того или иного метода в конкретной ситуации;
Способ выполнения или применения конкретного упражнения при решении педагогической задачи;
Комплексный результат физической подготовки.

Спортивная дисциплина – это...:

Вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали;
Комплексный результат физической подготовки;
Составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой и содержанием соревновательной деятельности;
Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена.

На сколько групп делятся виды спорта по классификации Л. П. Матвеева?

3;
4;
5;
6.

Система движений и действий в процессе соревновательной деятельности, направленное на достижение спортивного результата трактуется как:

Тактика вида спорта;
Техника вида спорта;
Спортивное мастерство;
Спортивное совершенствование.

Целесообразные способы использования техники приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды называют:

Спортивной тактикой;
Спортивной техникой;
Спортивной подготовкой;
Подготовленностью спортсмена.

Система спортивных соревнований (календарь) имеет:

Перманентную структуру;
Иерархическую структуру;
Вероятностную структуру;
Многостороннюю структуру;

Основными функциями спортивных соревнований являются:

Сравнительная и эвристическая;
Образовательная и научная;
Рекреативная и кондиционная;
Воспитательная и экономичная.

Укажите, какие фазы имеет соревновательная деятельность спортсмена:

Предстартовая, собственно состязание и последствие;
Вводно-подготовительная, основная и заключительная;
Ближнего восстановления, анализа и заминка;
Текущую рубежную и итоговую.

Основными практическими средствами спортивной тренировки являются:

Тренажерные устройства;
Оздоровительные силы природы;
Физические упражнения;
Гигиенические факторы.

По отношению к действиям, которые совершает спортсмен в состязаниях, физические упражнения подразделяются на 3 группы:

Избранно соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные;
Силовые, развивающие, на растягивание;
Аэробные, анаэробные, на выносливость;
Сложно координационные, скоростно-силовые, циклические.

Подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы физических упражнений, по сути, педагогический процесс управления развитием спортсмена трактуется как:

Подготовка спортсмена;
Спортивная тренировка;
Спортивные соревнования;
Разминка спортсмена.

Состояние спортсмена вследствие его подготовки характеризуется такими показателями как уровень развития физических и психических качеств и степень освоения технического и тактического мастерства определяется как:

Спортивная подготовка;
Физическое развитие;
Подготовленность спортсмена;
Техническая подготовка.

В процессе спортивной тренировки используют 2 большие группы методов:

Общепедагогические и практические;
Игровой и соревновательный;
Общей и специальной подготовки;
Видеометод и метод контроля.

К практическим методам спортивной тренировки относятся:

Словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
Методы срочной информации;

Практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

Методы общей и специальной физической подготовки;

Игровой и соревновательный методы;

Специфические и общепедагогические методы.

Методы направленные преимущественно на освоение спортивной техники:

Методы разучивания упражнений в целом и по частям;

Непрерывные и интервальные;

Нисходящие и прогрессирующие;

Словесные и наглядные.

При применении методов, направленных преимущественно на развитие двигательных качеств, используют:

Непрерывный и интервальный методы;

Методы разучивания в целом и по частям;

Наглядный и словесный методы;

Равномерный и повторный методы.

Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

Втягивающий, базовый, восстановительный;

Подготовительный, соревновательный, переходный;

Тренировочный и соревновательный;

Осенний, зимний, весенний, летний;

Макроцикл – это:

Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий;

Средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов;

Большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего.

Основные задачи соревновательного периода:

Сохранение функционального состояния на протяжении всего периода;

Сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и возможно более полное использование его в главных соревнованиях;

Сохранение и повышение уровня технической подготовленности;

Перестройка работоспособности в соответствии со спецификой соревновательной деятельности.

Какой период не планируется при «сдвоенном» варианте макроцикла:

Соревновательный;

Подготовительный;

Переходный.

Подготовительный период делится на следующие этапы:

Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный;
Втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный;
Соревновательный, подготовительный, переходный;
Ранних стартов, базовый.

Соревновательный период макроцикла чаще всего делят на этапы:

Восстановительный, втягивающий;
Общеподготовительный, базовый;
Специально-подготовительный, предсоревновательный;
Ранних стартов, непосредственной подготовки к главному старту.

Мезоцикл – это:

Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий;
Средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов;
Большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего;
Цикл тренировки продолжительностью до года

Мезоцикл, который характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе, называется:

Базовым;
Контрольно-подготовительным;
Ударным;
Втягивающим.

Мезоцикл, в котором проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма называется:

Базовым;
Восстановительным;
Втягивающим;
Контрольно-подготовительным.

Мезоцикл, который имеет две разновидности – интегральную подготовку и однонаправленную подготовку, называется:

Втягивающим;
Восстановительным;
Соревновательным;
Контрольно-подготовительным.

Мезоцикл, основное предназначение которого устранение отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, носит название:

Предсоревновательный;
Соревновательный;

Базовый;
Восстановительный.

В структуру этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям входят следующие мезоциклы:

Контрольно-подготовительный и вытягивающий;
Базовый и предсоревновательный;
Восстановительный и вытягивающий;
Восстановительный и контрольно-подготовительный;

Микроцикл – это:

Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий;
Цикл тренировки продолжительностью до 1 года;
Тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель;
Цикл тренировки продолжительностью до одного месяца.

Наиболее распространёнными по продолжительности микроциклами являются:

Четырёхдневные;
Семидневные;
Десятидневные;
Двухнедельные;

Существующая структура занятия состоит из следующих частей:

Вводно-подготовительной, основной и заключительной;
Нагрузочной, разгрузочной;
Игровой, соревновательной;
Теоретической, практической.

По признакам локализации, направленности средств и методов занятия подразделяются:

Теоретические и практические;
Преимущественной и комплексной направленности;
Основные и дополнительные;
Учебные и модульные.

Занятия комплексной направленности делятся на следующие группы:

С последовательным и параллельным решением задач;
С преимущественным развитием силы;
С преимущественным развитием выносливости;
С преимущественным развитием гибкости.

Объём работы в занятиях со значительной нагрузкой составляет:

До 25%;
70-80%;
40-60%;
100%.

На каких занятиях спортсмен совмещает освоение нового материала с его закреплением?

Тренировочных;
Учебных;
Модельных;
Учебно-тренировочных.

Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсмена?

Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно;
Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения;
Физические качества и физические способности - это одинаковые понятия;
Эти термины нельзя сравнивать друг с другом.

Укажите, какую из нижеперечисленных задач не решает разминка:

Функциональную;
Двигательную;
Эмоциональную;
Оздоровительную.

В спортивной практике разминка состоит из нескольких частей:

2;
3;
4;
5.

Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

Микроцикл;
Мезоцикл;
Макроцикл;
Мегацикл.

Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

Общеподготовительный;
Специально-подготовительный;
Вспомогательно-подготовительный.

Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

Один месяц;
Один год;
Четыре года;
Два года.

Какой период тренировочного процесса обычно отличается наибольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности?

Подготовительный;

Соревновательный;
Переходный.

Какая из частей не входит в структуру тренировочного занятия?

Подготовительная;
Основная;
Главная;
Заключительная.

Какая из частей не входит в спортивную разминку.

Общая часть разминки;
Основная часть разминки;
Специальная часть разминки.

Спорт во всем мире развивается по основным направлениям:

Двум;
Трем;
Четырем;
Пяти.

8.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Перечень контрольных вопросов к экзамену по дисциплине «Теория спорта»

Форма проведения экзамена - устная

1. Классификация видов спорта.
2. Соревновательная деятельность в спорте.
3. Соревнования как основа специфики спорта.
4. Функции спорта.
5. Факторы, влияющие на соревновательную деятельность в спорте.
6. Способы проведения соревнований.
7. Средства спортивной тренировки.
8. Методы спортивной тренировки.
9. Методы развития физических качеств.
10. Методы освоения спортивной техники.
11. Принципы спортивной тренировки.
12. Направленность и характер нагрузок, применяемых в спортивной тренировке.
13. Продолжительность упражнений и характер интервалов отдыха.
14. Физическая подготовка.
15. Техническая подготовленность.
16. Тактическая подготовленность.
17. Психическая подготовленность.
18. Интегральная подготовленность.
19. Основы управления движениями в техническом совершенствовании.
20. Задачи, стадии и методика технической подготовки.
21. Овладение тактическими действиями.
22. Совершенствование тактического мышления и реализация тактической подготовленности.

23. Развитие силовых и скоростных способностей.
24. Развитие общей и специальной выносливости.
25. Совершенствование координационных способностей и развитие.
26. Основная педагогическая направленность занятий.
27. Структура тренировочного процесса в микро-, мезо- и макроциклах.
28. Тренировка в подготовительный период.
29. Тренировка в соревновательном периоде.
30. Тренировка в переходном периоде.
31. Многолетняя подготовка, ее структура, динамика нагрузок.
32. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки.
33. Контроль различных сторон подготовленности спортсмена.
34. Общие основы планирования и учета в спорте.

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Уровень сформированности компетенций</i>			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<i>Описание критериев оценивания</i>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых

<p>категорий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности. 	<p>неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. 	<p>материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.</p>	<p>процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
<p>Оценка «неудовлетворительно» /незачтено</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»</p>	<p>Оценка «хорошо» / «зачтено»</p>	<p>Оценка «отлично» / «зачтено»</p>

9.1. Литература

а) основная литература

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – д М.: Физическая культура, 2005. – 544 с. – ISBN:5-9746-0029-0.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М., Изд-во «Советский спорт», 2010. – 384 с.
4. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. - М.: Советский спорт, 2010. - 196 с. - ISBN 978-5-9718-2462-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>

б) дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: Издательство: КноРус, 2011. – 368 с.
2. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – ISBN 978-5-7994-0518-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие. Знать и уметь. - Р/Д: Феникс, 2012. – 256 с.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, 2009. – 272 с.
5. Железняк Ю.Д. и др. Совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2004. – 40 с.
6. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.
7. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Серия: Бакалавр. Базовый курс: учебник. – М.: [Юрайт-Издат](#), 2013. – 432 с. Соответствует ФГОС ВПО третьего поколения. Для преподавателей и студентов высших учебных заведений нефизкультурных вузов.
8. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2012. – 254 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
10. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки: Теория и практика: уч. пособ. / В.С. Рубин. – [2. изд., испр. и доп.]. – Москва: Советский спорт, 2009. – 188 с.

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)

6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. *Scopus* - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №11:

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 18 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра;

программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

11. Лист обновления/актуализации