

**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**

**«Основы спортивной тренировки»**

**Направление 44.03.01 Педагогическое образование**

**Профиль Физическая культура**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная**

**Год начала подготовки - 2022**

**Утверждена в составе ОПОП.**

Составитель: профессор кафедры физического воспитания, к.п.н. Хамиков Ф.Г.

**Владикавказ 2022**

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение – 2 ЗЕ (72 часа).

	Очная форма обучения
Курс	4
Семестр	7
Лекции	22
Практические (семинарские) занятия	22
Лабораторные занятия	
Консультации	
Итого аудиторных занятий	44
Самостоятельная работа	28
Курсовая работа	
Зачет	7 семестр
Общее количество часов	72

## 2. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы спортивной тренировки» в соответствии с профессиональным стандартом 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); является формирование у обучающихся общепрофессиональной компетенции, приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической деятельности.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

- осуществлять профессиональную деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.
- осуществлять профессиональную деятельность в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки.

**В области педагогической деятельности:**

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;
- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- уметь обсуждать с обучающимися актуальные вопросы в области теории и методики физической культуры и спорта;
- использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий;
- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими).

**в области научно-исследовательской деятельности:**

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» является дисциплиной по выбору Б1.В.ДВ.01.02 учебного плана подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

Преподавание курса «Основы спортивной тренировки» имеет профессиональную направленность и построено с учетом задач обучения, воспитания, охраны и укрепления здоровья учащихся.

Полученные знания необходимы для успешного освоения дисциплин профессионального цикла, таких как прохождения педагогической и тренерской практики, подготовки к государственной итоговой аттестации. а также будут использоваться в процессе профессиональной деятельности тренера, преподавателя физической культуры.

При освоении дисциплины «Основы спортивной тренировки» в соответствии с профессиональным стандартом 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
Код	Наименование	код	наименование
А	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	А/01.6	Общепедагогическая функция. Обучение
		А/02.6	Воспитательная деятельность
		А/03.6	Развивающая деятельность

<i>В</i>	<i>Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>	<i>В/03.6</i>	<i>Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i>
----------	---	---------------	---

Для освоения учебной дисциплины «Основы спортивной тренировки» студент должен:

**знать:**

- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений);
- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;
- влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;

**уметь:**

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени анатомо-морфологического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию;
- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;
- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;
- 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;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности;
- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации;
- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.

**владеть:**

- опытом планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- навыком составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- проведением тестирования подготовленности занимающихся по ИВС;

- проведением набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;
- выполнением и демонстрацией основных двигательных действий в ИВС;
- техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;
- опытом проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС при обучении технике выполнения упражнений, при развитии физических качеств и воспитании личности учащегося;
- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;
- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;
- навыками применения методик оценки физического развития детей и подростков.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компетенций	Содержание компетенций
<b>ПК-2</b>	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов
ПК-9	Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП
<b>ПК-2</b>	<b>Знать:</b> характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся
	<b>Уметь:</b> осуществлять отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся
	<b>Владеть:</b> способностью осуществлять отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся
<b>ПК-9</b>	<b>Знать:</b> основы разработки индивидуально ориентированных учебных материалов в образовательном процессе по физической культуре и спорту с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей;
	<b>Уметь:</b> проектировать и проводить индивидуальные и групповые занятия по физической культуре и спорту для обучающихся с особыми образовательными потребностями;
	<b>Владеть:</b> навыками использования различных средств оценивания индивидуальных достижений обучающихся в образовательном процессе по физической культуре и спорту

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 6

№ нед ели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		литерат ура
		Л.	Пр	Содержание	Часы		min	max	
<b>1</b>	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.	2	Устный опрос, мини тестирование, реферативное сообщение	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1-7</b>
				Классификация спортивных достижений, критерии их измерения и оценки. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.	2	Устный опрос, мини тестирование, реферативное сообщение	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1-7</b>
<b>2</b>	Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность.	2	2	Содержание и особенности моделей соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.	2	Устный опрос. Контрольная работа.	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1-7</b>
<b>3</b>	Характеристика системы подготовки спортсменов. Методы и средства спортивной тренировки.	2	2	Основные факторы, дополняющие и усили- вающие эффект спортивной тренировки и соревнований. Методы восстановления в системе подготовки спортсмена.	2	Устный опрос. Реферативное сообщение. Контрольная работа.	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1-7</b>
<b>4</b>	Принципы спортивной тренировки.	2	2	Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса.	2	Устный опрос. Реферативное сообщение. Контрольная работа.	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1-7</b>
<b>5, 6</b>	Основные виды (подразделы) подготовки в спорте.	4	4	Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими	4	Устный опрос. Контрольная работа.	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>1-7</b>

				<p>видами подготовки.</p> <p>Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.</p> <p>Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.</p>					
7	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	0	4	1-7
8	Микроструктура тренировочного процесса.	2	2	Факторы и условия, влияющие на структуру микроциклов.	2	Устный опрос. Контрольная работа.	0	4	1-7
9	Построение средних и больших циклов спортивной тренировки.	2	2	Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов	2	Устный опрос. Реферативное сообщение. Контрольная работа.	0	3	1-7
10	Технология планирования и контроль в спортивной подготовке	2	2	<p>Технология контроля за факторами внешней среды.</p> <p>Основы дозирования нагрузок различной направленности в процессе спортивной тренировки.</p> <p>Методика и значение врачебного контроля в спортивной деятельности.</p>	6	Устный опрос, реферативное сообщение Контрольная работа.	0	3	1-7
11	Отбор и ориентация в спорте.	2	2	Генетические аспекты отбора в спорте.	2	Устный опрос Контрольная работа.	0	3	1-7

	<b>Текущая работа студента</b>					<b>0</b>	<b>40</b>	
	<b>Рубежное тестирование</b>					<b>0</b>	<b>30</b>	
	<b>Зачет</b>					<b>0</b>	<b>30</b>	
	<b>ИТОГО</b>	22	22		28	<b>0</b>	<b>100</b>	

#### **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.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами):

- активная работа по измерению функций организма человека.

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка детального строения органов, конспектирование материала).

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 практических занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 28 часов 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 практическим занятиям; подготовки к экзамену.

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

## **7.2. Методические рекомендации по подготовке и проведению практических занятий**

Практическая работа - это такой метод обучения, при котором обучающиеся под руководством преподавателя и по заранее намеченному плану проделывают опыты или выполняют определенные практические задания и в процессе их воспринимают и осмысливают новый учебный материал.

Проведение практических работ с целью осмысления нового учебного материала включает в себя следующие методические приемы:

- постановку темы занятий и определение задач практической работы;

- определение порядка практической работы или отдельных ее этапов;
- непосредственное выполнение практической работы обучающимися и контроль учителя за ходом занятий и соблюдением техники безопасности;
- овладение основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;
- подведение итогов практической работы и формулирование основных выводов.

Устный опрос требует большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

*Фронтальный опрос* проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного материала, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить степень усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

*Индивидуальный опрос* предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления обучающихся. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопрос обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

*Письменная проверка* наряду с устной является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования и обеспечивает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

### **7.3. 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 практическое 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.

#### **7.4. 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).

#### **7.5. Методические рекомендации по подготовке доклада**

**Доклад** – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной 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, факто логический 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 годичного цикла, в многолетней подготовке.
13. Особенности средств подготовки на этапах годичного 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 годичного цикла, в многолетней подготовке.
18. Методика построения отдельного тренировочного занятия.
19. Особенности построения годичного 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 практических 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 – зачет.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 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 практических 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 практическом 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 1-11 недель в том числе: <ul style="list-style-type: none"><li>• Работа на практических занятиях</li><li>• Написание докладов и конспектов</li></ul>	0  0 0	40  30 10
<b>Рубежная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Зачет</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

#### Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

Рубежная аттестация – максимально 30 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа – максимально 40 баллов.

Зачет — максимально 30 баллов.

Экзамен — максимально 30 баллов.

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно»/«зачет» либо «неудовлетворительно»/«незачет». Для получения более высокого балла («удовлетворительно», «хорошо» или «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать экзамен по шкале от 0-30 баллов в дополнение к накопленным за семестр баллам.

Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой от 0 до 70 баллов.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-балльной системе оценивания (от 0-100 баллов). В этом случае по согласованию с деканом факультета обучающийся пишет заявление на имя начальника учебного отдела.

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

- «отлично» – 86-100 баллов;
- «хорошо» – 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» – 50-70 баллов;
- «зачет» – 50-100 баллов.

Баллы по дисциплинам, форма контроля которых осуществляется один раз в течение двух семестров, рассчитываются путем деления на два общей суммы баллов, накопленных за весь период ведения дисциплины.

### 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.

### 8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации

#### *Критерии оценивания результатов рубежного тестирования*

**Рубежная аттестация** проводится в форме компьютерного тестирования в системе Moodle. 30 баллов складываются из ответов на 30 вопросов.

**Количество вопросов в одном задании – 30.**

**Баллы** – ответ на 1 вопрос оценивается в 1 балл.

#### **Примерные 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 втягивающий;  
Базовый и предсоревновательный;  
Восстановительный и втягивающий;  
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.

**Объем 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

Примерный перечень контрольных вопросов к зачету по дисциплине «Основы спортивной тренировки»

#### Форма проведения зачет - 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. Принципы спортивной тренировки.
10. Направленность и характер нагрузок, применяемых в спортивной тренировке.
11. Физическая подготовка.
12. Техническая подготовленность.
13. Тактическая подготовленность.
14. Психическая подготовленность.
15. Интегральная подготовленность.
16. Задачи, стадии и методика технической подготовки.
17. Овладение тактическими действиями.
18. Совершенствование тактического мышления и реализация тактической подготовленности.
19. Развитие силовых и скоростных способностей.
20. Развитие общей и специальной выносливости.
21. Совершенствование координационных способностей и развитие.
22. Основная педагогическая направленность занятий.
23. Структура тренировочного процесса в микро-, мезо- и макроциклах.
24. Тренировка в подготовительный период.
25. Тренировка в соревновательном периоде.
26. Тренировка в переходном периоде.
27. Многолетняя подготовка, ее структура, динамика нагрузок.
28. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки.
29. Контроль различных сторон подготовленности спортсмена.
30. Общие основы планирования и учета в спорте.

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

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 50 баллов)	«Минимальный уровень» (50-70 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.	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно

	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка	репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	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 категорий; - 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.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - 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	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - 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.

		вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных поло- жений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.	
<b>Оценка</b> «неудовлетворительно» /незачтено	<b>Оценка</b> «удовлетворительно» / «зачтено»	<b>Оценка «хорошо»</b> / «зачтено»	<b>Оценка «отлично»</b> / «зачтено»

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1. Литература

#### а) основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>.
2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>.
3. Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / О. В. Парыгина; Московская государственная академия водного транспорта. — Москва: Альтаир : МГАВТ, 2019. — 130 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>. — Библиогр.: с. 114-116. — Текст: электронный.
4. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник: [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Москва: Спорт, 2017. — 408 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>. — Библиогр.: с. 397-400. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст: электронный.
5. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В. Колтошова, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. — Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. — 169 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>. — ISBN 978-5-8149-3001-9. — Текст: электронный.
6. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Москва: Спорт, 2017. — 320 с.: табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст: электронный.

7. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В. Колтошова, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>. – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст: электронный.

#### **б) дополнительная литература**

8. Кузьменко, Г.А. Теория и технология интеллектуального воспитания в спорте: [16+] / Г.А. Кузьменко; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 80 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598990>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0306-5. – Текст: электронный.
9. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст: электронный.
10. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учебное пособие / А.М. Трофимов; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

**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/>)

#### **Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:**

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>

Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>

#### 10. Материально-техническое оснащение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
<b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №11:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 30 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»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

обеспечение Kasperksy Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	
<b>Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ договора (лицензия)</b>
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**

### **Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год**

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа одобрена на заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.