



УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
_____ К.А. Васильев
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
49.02.01 Физическая культура

Направление подготовки (специальность):
49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)
Профиль (при наличии): педагог по физической культуре и спорту

	Очная форма*	Заочная форма*
Индекс по учебному плану	ОП.14	
Курс	4 курс на базе 9 классов	
Семестр	8 семестр на базе 9 классов	
Общее количество часов:	37 часов	
Аудиторные занятия	37 часов	
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	-	
Форма контроля	Дифференцированный зачет	

* – в соответствии с учебным планом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень) по направлению подготовки (профилю направления, специальности) педагог по физической культуре и спорту

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

С.С. Мацелевич (преподаватель)
(должность, статус разработчика)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2024 г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения _____ К.Е. Подтёпина,
начальник отдела СПО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «29» августа 2024 г., приказ № 658-од от «30» августа 2024 г.

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе _____ К.А. Васильев,
(Ф.И.О., должность, статус, подпись).

Врио директора.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

1.1. Место дисциплины в структуре ПШССЗ

Дисциплина является общепрофессиональной и относится к профессиональному учебному циклу

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины:

Базовая часть *«не предусмотрено».*

Вариативная часть

В результате освоения дисциплины студент должен уметь: использовать различные методы, приемы и формы организации учебно- тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности, устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися, проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях, оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов, осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.

В результате освоения дисциплины студент должен знать: историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта, основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта, теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта, сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта, теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно- тренировочных занятий в избранном виде спорта, методические основы обучения двигательным избранном виде спорта, организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, теоретические

основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта, систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности, мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена, способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта, методы и методики педагогического контроля на учебно- тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта, виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению, разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации, технику безопасности и требования к физкультурно- спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности

49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно- тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно- тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	37
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	37
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	18
контрольные работы	2
Итоговая аттестация в форме <i>(указать) дифференцированный. зачет</i>	

2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Организация процесса спортивной тренировки			
Тема 1.1. Цели и задачи спортивной тренировки в физической культуре	Содержание материала: Основные понятия, классификация и социальные функции спорта. Спортивная деятельность, спортивное движение, спортивные достижения. Классификация спорта. Социальные функции спорта. Характеристика система подготовки спортсменов физической культуры и спорта. Система спортивных соревнований по Физической культуре.	2	1
Тема 1.2. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов	Содержание материала: 1. Система отбора и спортивной ориентации. 2. Условия, обеспечивающие эффективность системы отбора в спорте. 3. Проблемы спортивного отбора.	2	2
	Практическое занятие №1: Тема практического занятия: «Методы спортивного отбора»	1	
Тема 1.3. Средства и методы спортивной тренировки	Содержание материала: 1. Цели, общие, основные и конкретные задачи спортивной тренировки. 2. Разделы спортивной тренировки. 3. Средства спортивной тренировки. 4. Принципы и характерные черты спортивной тренировки.	2	2
Тема 1.4. Основные стороны спортивной	Содержание материала: 1. Спортивно - техническая подготовка. 2. Спортивно-тактическая подготовка.		2

тренировки в физической культуре и спорта	3. Физическая подготовка. 4. Развитие координационных способностей. 5. Психологическая подготовка. 6. Теоретическая подготовка. 7. Интегральная подготовка.	2	
	Практическое занятие №2: Тема практического занятия: «Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки»	2	
Раздел 2. Особенности построения спортивной тренировки.			
Тема 2.1. Основы построения спортивной подготовки в физической культуре и спорта.	Содержание материала: Общая структура многолетней тренировки и факторы ее определяющие. Построение тренировки на различных этапах подготовки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса. 4. Динамика нагрузок и соотношение работы в процессе многолетней тренировки.	2	2
	Практическое занятие №1, 2: Тема практического занятия: «Групповое и индивидуальное занятие, как основная форма тренировочного процесса».	4	2
Тема 2.2. Построение тренировки в микроциклах для спортсменов	Содержание материала: Признаки, характеристика и типы микроциклов. Общие основы чередования микроциклов с различными по величине и направленности нагрузками.	4	2
	Практическое занятие № 3. «Разработка и анализ недельного плана спортивной тренировки»; 2. Составление конспекта отдельного тренировочного занятия.	2	2
	Практическое занятие № 4 Тема практического занятия: «Разработка плана тренировки на различные мезоциклы в ИВС, в зависимости от уровня подготовки спортсменов».	2	2

Тема 2.3. Построение тренировки в мезоциклах	Содержание материала: Основные структуры средних циклов тренировки. 2. Типы, виды мезоциклов. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах. 4. Особенности построения мезоциклов в подготовке женщин.	2	2
	Практическое занятие № 5 Тема практического занятия: «Составление плана тренировочных занятий в подготовительном периоде».	4	2
Тема 2.4. Построение тренировки в макроциклах	Содержание материала: 1. Виды и структура макроциклов. Особенности построения тренировочного процесса в многолетних циклах. Построение тренировки в годичном (макроцикловом) цикле подготовки. Задачи и содержание тренировки. Подготовительный, соревновательный и переходный период. Особенности периодизации в различных видах спорта. 6. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности.	2	2
	Практическое занятие №6 Тема практического занятия: «Составление многолетнего плана тренировки в ИВС».	2	
	Контрольная работа.	2	
	Всего:	37/18	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Основы спортивной тренировки» требует наличия учебного кабинета Теории и методики физического воспитания и спорта. Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-тематических таблиц, медиатека; Технические средства обучения:
 - компьютер с лицензионным программным обеспечением,
 - мультимедиапроектор, сканер, принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

(Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: «Академия», 2017.

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М. Советский спорт, 2004.

Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 2016.

Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки: Учебное пособие для спец. Вузов. – М.: ФИС, 1977.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вызов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2016. – 340с.

Дополнительные источники:

Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 18.09.2020).

Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста) : учебник / Гурьев С.В. — Москва : КноРус, 2020. — 211 с. — Текст : электронный. // ЭБС ВООК [сайт].— URL: <https://book.ru/book/933632> (дата обращения: 17.09.2020)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой., а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – дифференцированного зачета.

Результаты (освоенные общие компоненты)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>регулярное и полное выполнение самостоятельных работ по профессиональному модулю; активность и инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; активное участие в предметных конкурсах, олимпиадах.</p>	<p>оценка самостоятельных работ; - оценка портфолио; интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля.</p>

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>обоснованный выбор методов и способов осуществления методической работы педагога по физической культуре и спорту;</p> <p>правильная и последовательная организация труда при выполнении учебных и профессиональных задач;</p> <p>грамотное составление учебно-методической документации на основе макетов, образцов, требований;</p> <p>организация собственной деятельности в соответствии с поставленной целью;</p> <p>определение и выбор способов (технологии)</p> <p>решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами.</p>	<p>интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля;</p> <p>положительные отзывы руководителей производственной практики.</p>
--	--	--

<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>эффективное решение нестандартных профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки;</p> <p>определение и выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями;</p> <p>проведение анализа ситуации по заданным критериям и обоснованность определения рисков.</p>	<p>- оценка за решение проблемно-ситуационных задач на практических занятиях.</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>умение использовать различные источники, включая электронные носители и сеть Интернет;</p> <p>корректное использование информационных источников для анализа, оценки и извлечения информационных данных, необходимых для решения профессиональных задач.</p>	<p>интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля;</p> <p>оценка выполнения самостоятельной работы.</p>

<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>создание электронных баз данных результатов обучения в рамках профессионального модуля;</p> <p>активное применение электронной почты для обмена информацией с целью повышения компетентности в рамках профессионального модуля.</p>	<p>интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля;</p> <p>оценка выполнения рефератов, заданий для самостоятельной работы; оценка выполнения исследовательской, творческой работы.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p>	<p>продуктивность взаимодействия в учебном коллективе, команде;</p> <p>соблюдение норм делового общения;</p> <p>точное и своевременное выполнение поручений руководителя;</p> <p>- взаимодействие с обучающимися и</p>	<p>экспертная оценка на производство практики; наблюдение и оценка участие в ролевых (деловых) играх и тренингах;</p> <p>оценка выполнения заданий учебной и производственной практики.</p>
	<p>тренерами-преподавателями в ходе производственной практики.</p>	

<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p>	<p>владение навыками планирования, анализа, самооценки собственной деятельности в рамках профессионального модуля; применение средств физического и интеллектуального развития.</p>	<p>экспертная оценка на производственной практике; наблюдение и оценка участие в ролевых (деловых) играх и тренингах.</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>наличие самостоятельного изучения дополнительной литературы в ходе профессионального модуля; своевременное выполнение самостоятельных заданий в ходе изучения профессионального модуля.</p>	<p>наблюдение и оценка участия в ролевых (деловых) играх и тренингах; оценка выполнения самостоятельной работы.</p>

<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p>	<p>применение современных образовательных технологий в профессиональной деятельности;</p> <p>умение вести анализ инноваций в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p>наблюдение и оценка на практических занятиях; оценка выполнения самостоятельной работы.</p>
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	<p>- знание и соблюдение мер техники безопасности при проведении занятий с различными группами занимающихся.</p>	<p>- экспертная оценка на производственной практике.</p>
<p>ПК 3.1. разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта</p>	<p>правильное составление рабочей программы для различных групп занимающихся;</p> <p>- грамотное составление календарно-тематического плана на основе макетов, образцов, требований;</p> <p>- разработка положения о</p>	<p>- оценка защиты проекта; интерпретация наблюдений за практическими занятиями.</p>

	соревнованиях в избранном виде спорта с учетом нормативной документации.	
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	составление рабочей программы поведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения; разработка положения об организации и проведении физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	оценка защиты проекта; интерпретация наблюдений за практическими занятиями; экспертная оценка во время производственной практики.
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	- защита портфолио, сбор информации по педагогическому опыту в области физической культуры и спорта.	- оценка портфолио.

<p>ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>	<p>грамотное оформление рефератов, конспектов; грамотное составление отчетов, выступлений; -представление педагогических разработок.</p>	<p>экспертная оценка на практических занятиях; - оценка защиты реферата; оценка защиты портфолио.</p>
<p>ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.</p>	<p>составление плана исследовательской и проектной деятельности с помощью руководителя; самостоятельный оптимальный выбор методов исследовательской и проектной деятельности; грамотное оформление результатов исследовательской работы.</p>	<p>экспертная оценка на практических занятиях; оценка результатов исследовательской работы.</p>

