

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Артеме
(ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВВГУ» В Г. АРТЕМЕ)**

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора филиала
ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Артеме



В.В. Неслюзов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.12 Основы спортивной тренировки

программы подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: *очная*

Артем 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.12 «Основы спортивной тренировки» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»

Разработчик(и): *Коваль Д.С., преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 07.09.2022 г.

Председатель ЦМК



Л.Е.Ткаченко
подпись

Л.Е.Ткаченко

Содержание

- 1 Общие сведения
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы дисциплины
- 4 Контроль результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

ОП.12 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ

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 само страховки 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 действиям и развития физических качеств в

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.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	46
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	46
в том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме <i>(указать)</i>	<i>дифференцированный. зачет</i>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.1. Общая характеристика спорта	<u>Содержание учебного материала</u> Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития.	8	ОК 01- ОК-12
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Классификация видов спорта.	6	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Самостоятельная работа</u> Спортивные достижения и тенденции их развития..	10	
Тема 1.2. Спортивная тренировка	<u>Содержание учебного материала</u> Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	8	ОК 01- ОК-12
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Тренировочные и соревновательные нагрузки.	10	

	<u>Самостоятельная работа</u> Принципы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	10	
Тема 1.3. Основные стороны спортивной тренировки	<u>Содержание учебного материала</u> Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка.	8	ОК 01- ОК-12
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u>	не предусмотрено	
	<u>Самостоятельная работа</u> Физическая подготовка. Психическая подготовка.	10	
Тема 1.4. Основы построения процесса спортивной подготовки	<u>Содержание учебного материала</u> Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).	8	ОК 01- ОК-12
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).	10	
	<u>Самостоятельная работа</u> Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).	10	
Тема 1.5. Технология планирования в спорте	<u>Содержание учебного материала</u> Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Оперативное планирование.	8	ОК 01- ОК-12

	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле. Оперативное планирование.	10	
	<u>Самостоятельная работа</u> Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле.	4	
Тема 1.6. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	<u>Содержание учебного материала</u> Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.	6	ОК 01-ОК-12
	<u>Лабораторные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Контрольные работы</u>	не предусмотрено	
	<u>Практические занятия</u> Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	10	
	<u>Самостоятельная работа</u> Учет в процессе спортивной тренировки.	2	

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.

Кабинет методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности:

количество посадочных мест – 30 шт., стол для преподавателя 1 шт., стул для преподавателя 1 шт., шкаф стеклянный 1шт., ноутбук Acer Aspire E1-531 1шт., проектор Panasonic 1 шт., звуковые колонки Microlab 2.0 solo4c 1 шт., экран 1 шт., доска маркерная меловая комбинированная 1 шт., дидактические пособия.

ПО: 1. Windows 8.1 (профессиональная лицензия № 45829305, бессрочно);

2. MS Office 2010 pro (лицензия № 48958910, № 47774898 , бессрочно);

3. FBreader (свободное); 4. WinDJwiev (свободное); 5. Google Chrome, (свободное)

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 18.09.2020).

Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — Текст : электронный. // ЭБС ВООК [сайт].— URL: <https://book.ru/book/936107> (дата обращения: 17.09.2020).

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 учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Артеме
(ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВВГУ» В Г. АРТЕМЕ)**

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации по учебной дисциплине

ОП.12 Основы спортивной тренировки

программы подготовки специалистов среднего
звена

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: *очная*

Артем 2022

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ОП.12 Основы спортивной тренировки* в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «**Физическая культура**», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014 г., № 1355, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): *Коваль Д.С., преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 07.09.2022 г.

Председатель ЦМК _____ *Л.Е.Ткаченко*


подпись