

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО – АЛАНИЯ
СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ И АВТОМАТИЗАЦИИ
ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА И УПРАВЛЕНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
ГБПОУ «СКТМАЛХУ»

Марзоев И.К.



« » 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**В.ОП.2 «НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА»**

Специальность: **49.02.01 «Физическая культура»**

Квалификация: **«Учитель физической культуры»**

г. Алагир 2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. N 1355. Учебного плана ГБПОУ «Северо–Кавказский техникум механизации, автоматизации лесного хозяйства и управления» по специальности среднего профессионального образования (СПО) 49.02.01 «Физическая культура».

Согласовано
Зам. директора
по учебной работе
26 октября 2022 года

 Кайтмазова А.А

Организация разработчик:

ГБПОУ «Северо–Кавказский техникум механизации, автоматизации лесного хозяйства и управления»

Разработчик:

преподаватель Калоева Регина Исамудиновна

Рецензенты:

1. Преподаватель ГБПОУ «СКТМАЛХиУ»

(указать фамилию, имя, отчество, должность и место работы внутреннего рецензента)

2. Преподаватель ГБПОУ «СКТМАЛХиУ»

(указать фамилию, имя, отчество, должность и место работы внешнего рецензента)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. 12	
3.1. Материально-техническое обеспечение	12
3.2 Информационное обеспечение обучения	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ООП	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины «Научная обеспечение тренировочного процесса» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Научное обеспечение тренировочного процесса» относится к вариативной части общеобразовательного цикла дисциплин.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- подготовить, провести беседу на выбранную тему, анкетирование;
- рассчитывать нагрузку в зависимости от физической подготовки и возраста;
- использовать средства восстановления после физических нагрузок.

знать:

- критерии и специфику отбора;
- этапы спортивного совершенствования;
- особенности физического развития детей разного возраста.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Код	Наименование результата обучения
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 руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
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 детей
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм
ОК 12.	Владеть базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 1.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 3.1	Выбирать учебно-методический комплекс, разрабатывать учебно-методический материал (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного стандарта и примерных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенности класса/группы и отдельных обучающихся
ПК 3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
ПК 3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>112</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>74</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>40</i>
лабораторные работы	
практические занятия	<i>34</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>38</i>
в том числе:	
Индивидуальные задания Презентации, составление схем, составление таблиц, рефераты. Решение задач, доклады, проекты.	
<i>Итоговая аттестация в форме – дифференцированный зачет (5 семестр), семестровая</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Научное обеспечение тренировочного процесса»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
3 семестр				
Раздел 1. Теоретические и практические аспекты управления тренировочным процессом				
Тема 1.1. Основные понятия	Содержание учебного материала	1	4	ОК1, ОК4 – ОК6, ОК 9, ОК 11, ПК 1.3, ПК 3.2
	1 Понятие о научном подходе			
	2 Научно-методический подход к тренировочному процессу			
	3 Практика научного подхода в России и других странах			
	Самостоятельная работа	1	4	ОК1, ОК4 - ОК6, ОК 8, ОК 9 ОК 11
Практика научного подхода к тренировочному процессу на примере России и одной из стран мира				
Тема 1.2. Программа развития спорта	Содержание учебного материала	2	4	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 11, ОК 12
	1 Всероссийский реестр видов спорта			
	2 Порядок работы общероссийских федераций. Их функции и обязанности.			
	3 Программы развития спорта в России и в других странах			
	Самостоятельная работа	2	4	ОК 4 - ОК 6, ОК 8,
Изучить программу развития выбранного вида спорта				
Тема 1.3. Управление тренировочным процессом	Содержание учебного материала	2	4	ОК 1- ОК 7, ОК 9 - ОК 11, ПК 1.1, ПК 1.2 ПК 3.1
	1 Цели и задачи управления тренировочным процессом			
	2 Объекты и субъекты управления			
	3 Внутритренировочные и внутрисоревновательные факторы системы управления			
	4 Виды управления тренировочным процессом			
	5 Планирование тренировочным процессом			
	Самостоятельная работа	2	4	ОК 4- ОК 6, ОК 8,
Перспективное планирование выбранного вида спорта				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 1.4. Концепция подготовки спортивного резерва РФ	Содержание учебного материала		2	4	ОК 1, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 9, ОК 11
	1	Базовые виды спорта			
	2	Универсиады			
	3	Спартакиады	1	4	ОК 4- ОК 6, ОК 8,
	Самостоятельная работа Перечень базовых видов спорта в регионе проживания. В чем их особенность.				
Тема 1.5. Методические аспекты в тренировочном процессе	Содержание учебного материала		3	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4 -ОК 7, ОК 11, ОК 12 ПК 1.1, ПК 3.1 ПК 3.3
	1	Научно-методический подход к обеспечению спортивной подготовки			
	2	Общие принципы планирования к соревнованиям			
	3	Методическая работа	Всего за семестр:		18
			СР	16	
4 семестр					
Тема 2. Основные виды подготовки					
Тема 2.1. Техническая подготовка на разных этапах подготовки спортсмена	Содержание учебного материала		2	4	ОК 1- ОК 9, ОК 10- ОК 12 ПК 1.2
	1	Техническая подготовка на начальном этапе			
	2	Техническая подготовка на тренировочном этапе			
	3	Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования			
	4	Техническая подготовка на этапе спорта высших достижений	2	2	ОК 4- ОК 6, ОК 8
	Практические занятия Индивидуальные особенности техники спортсмена в выбранном виде спорта				
Тема 2.2 Тактическая подготовка спортсмена на разных этапах подготовки спортсмена	Содержание учебного материала		2	4	ОК 1- ОК 7, ОК 10- ОК 12 ПК 1.2
	1	Тактическая подготовка на начальном этапе			
	2	Тактическая подготовка на тренировочном этапе			
	3	Тактическая подготовка на этапе спортивного совершенствования			
	4	Тактическая подготовка на этапе спорта высших достижений	2	6	ОК 3 - ОК 5, ОК 8, ОК 9,
	Самостоятельная работа Подготовка тактических схем, примеры их рассмотрения в любом виде спорта				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Тема 2.3. Психологическая подготовка спортсмена	Содержание учебного материала	2,3	2	ОК 1- ОК 3, ОК 5 - ОК 9, ОК 11, ОК 12 ПК 1.1, ПК 1.2
	1 Значение психологической подготовки и ее особенность			
	2 Задачи специальной психологической подготовки			
	3 Психологическая подготовка к важным (значимым) соревнованиям			
	4 Идеомоторная тренировка	2	4	ОК 3 - ОК 6, ОК 8, ПК 3.1
	Самостоятельная работа Средства психологической подготовки и развитие оперативного мышления			
Тема 2.4 Физическая подготовка спортсмена	Содержание учебного материала	2,3	2	ОК 1- ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 9, ОК 10, ОК 12
	1 Общая физическая подготовка (ОФП)			
	2 Основные понятия физических качеств и их значение в спортивной тренировке	2,3	4	ОК 1- ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 9, ОК 10, ОК 12 ПК 1.1, ПК 1.2 ПК 1.3
	Практические занятия			
	3 Развитие быстроты			
	4 Развитие ловкости			
	5 Развитие силы			
	6 Развитие выносливости			
	7 Развитие гибкости	2	2	ОК 4 - ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа Изучить тесты ОФП по выбранному виду спорта			
Тема 2.5 Построение тренировочного процесса	Содержание учебного материала	3	2	ОК 1- ОК 7, ОК 9, ОК 10, ОК 12 ПК 1.1, ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.3
	1 Основные методы распределения физических нагрузок			
	2 Структура и направленность занятий			
	3 Занятия по ОФП			
	4 Занятия по специальной подготовке	3	4	ОК 1- ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.3
	Самостоятельная работа 5 Программы тренировок на разных этапах (начальной подготовке, спортивного совершенствования, спорта высших достижений)			
Всего за семестр:			20	
СР:			16	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
5 семестр				
Тема 3 Составляющие спортивной тренировки				
Тема 3.1 Питание спортсменов	Содержание учебного материала	2	2	ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 9, ОК 10, ОК 12
	1 Основы рационального питания			
	2 Питьевой режим			
	3 Потребление углеводов, жиров и белков			
	4 Особенности питание юных спортсменов	2	14	ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 9, ОК 10, ОК 12 ПК 1.2
	Практические занятия			
	1 Особенности питания женщин и мужчин			
	2 Питание и масса тела			
	3 Витамины, минералы, стимуляторы			
	4 Фармакологическое обеспечение спортсмена			
	5 Диетические добавки	3	6	ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10 ПК 1.1.
	Самостоятельная работа			
	Составление рационального питания для спортсмена выбранного вида спорта (витамины, минералы, добавки и т.д.)			
Изучение фармакологического обеспечения спортсменов данного вида спорта в России и других стран				
Тема 2.6 Средства восстановления	Содержание учебного материала	3	2	ОК 1 - ОК 5, ОК 9 - ОК 12 ПК 1.2, ПК 3.2
	1 Использование средств восстановительной медицины			
	2 Средства психологического и физического восстановления	2	4	ОК 1 - ОК 5, ОК 9 - ОК 12
	Практические занятия			
3 Средства управления работоспособностью	2,3	2	ОК 1, ОК 5, ОК 10, ОК 11,	
Содержание учебного материала				
1 Проблемы допинга в России				
2 ВАДА, РУСАДА, борьба с допингом	2,3	4	ОК 1, ОК 5,	
Практические занятия				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
	Допинговый контроль в спорте			ОК 10, ПК 1.1.
Тема 3.3. Травмы, восстановление после травм	Содержание учебного материала	3	2	ОК 1- ОК 5, ОК 9, ОК 10, ПК 1.2
	1 Основные понятия и виды травм.			
	2 Травмы опорно-двигательного аппарата			
	3 Травмы плечевого и локтевого суставов			
	4 Травмы коленного сустава			
	5 Другие виды травм			
	Практическая работа	3	6	ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ОК 10
	Первая медицинская помощь при типичных травмах спортсмена в разных видов спорта			
Дифференцированный зачет				
Всего часов за семестр			36	
СР			6	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Освоение программы учебной дисциплины «Научное обеспечение тренировочного процесса» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации учебного кабинета.

В состав учебно-методического и материально-технического оснащения кабинета входят:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебная доска
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- перечни основной и дополнительной учебной литературы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров, В.Я. Кикоть и др. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2011 – 427 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007- 447 С.

Дополнительные источники:

1. Желязняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» под ред. Желязняк Ю.Д. (4-е изд., перераб.) учебное пособие. И.Ц. «Академия», 2016 г., 272 с.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г., № 80-ФЗ с изменением с 4 декабря 2007 года.
3. Озолин А.А., книга тренера: Наука побеждать - Москва: Астрель», 2004.- 863с.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособ. для студентов. - Москва: Издательский центр Академия, 2002. – 377 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (minsport.gov.ru)
2. Научная электронная библиотека www.elibrari.ru
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» www.infosport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль знаний, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и других форм.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения: Планировать, проводить и анализировать тренировочное занятие	Педагогический анализ результата оценки	Практическое занятие
Выполнять профессионально значимые двигательные действия в спортивной тренировке, использовать спортивную терминологию	Индивидуальное занятие	Практическое занятие
Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	Тестирование	Практическое занятие
Знания основных приемов, используемых в тренировочном процессе	Педагогический анализ результата оценки	Тестирование
Знание спортивной терминологии, необходимой для проведения тренировочного занятия	Педагогический анализ результата оценки	Практическое занятие
Разновидность спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования, инвентаря для занятия спортом	Педагогический анализ результата оценки	Самостоятельная работа
Понятие технических и тактических приемов, используемых в тренировочном процессе	Педагогический анализ результата оценки	Практическое занятие
Знание восстановительных средств после проведения тренировочного занятия	Педагогический анализ результата оценки	Самостоятельная работа
Технику безопасности во время тренировочного занятия	Тестирование	Самостоятельная работа

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ООП

Данная программа может быть использована при реализации основных образовательных программ СПО, программ дополнительного профессионального образования (переподготовки, повышения квалификации рабочих профессий) по специальности 49.02.01 «Физическая культура