

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

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
ГБПОУ «СКТМАЛХУ»



Марзоев И.К.

«28» 10 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
В.ОП.01 «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

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
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 «Основы спортивной тренировки» 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 «Основы спортивной тренировки» относится к вариативной части общеобразовательного цикла дисциплин.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения предмета «Основы спортивной тренировки» должен иметь **знания:**

- по средствам и методам тренировки.
- по нагрузке в спортивной тренировке и зонам интенсивности нагрузки
- по основным сторонам подготовки спортсмена
- по развитию физических качеств
- по цикличности тренировки
- по планированию тренировочного процесса
- по комплексному контролю в системе управления спортивным совершенствованием.

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- грамотно подбирать упражнения для развития физических качеств;
- осуществлять перспективное, текущее и оперативное планирование;
- грамотно составлять годовой учебно-тренировочный план и планы на макроциклы;
- разрабатывать план на мезоцикл;
- разрабатывать тренировочный план на микроцикл и поурочный тренировочный план.

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
ПК 2.1	Определять цели и задачи, планировать внеурочные работы и занятия
ПК 2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результат деятельности обучающихся
ПК 2.5	Анализировать внеурочные мероприятия занятия
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности
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

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>142</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>94</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>44</i>
лабораторные работы	
практические занятия	<i>50</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>48</i>
в том числе:	
Индивидуальные задания Презентации, составление схем, составление таблиц, рефераты. Решение задач, доклады, проекты.	
<i>Итоговая аттестация в форме – экзамен (6 семестр), семестровая</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы спортивной тренировки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
4 семестр				
Раздел 1. Общие характеристики спорта				
Тема 1.1. История развития и характеристика спорта	Содержание учебного материала	2,3	4	ОК1,ОК4 –ОК6, ОК 9, ОК 11, ПК 2.4, ПК 3.2
	1 Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта			
	2 Средства, методы и принципы спортивной тренировки			
	3 Основные этапы развития видов спорта в мире и России.	2	4	ОК1,ОК4 - ОК6, ОК 8, ОК 9 ОК 11, ПК 2.1
	Практическая работа			
	Место учебной дисциплины, ее значимость для подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта.			
Самостоятельная работа	2	4	ОК 1- ОК 3, ОК 5, ПК 2.1,	
Современное состояние видов спорта в области, России, Мира.				
Тема 1.2. Основы спортивной тренировки, формы организации, виды и содержание подготовки спортсмена	Содержание учебного материала	2,3	8	ОК 1- ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 2.4
	1 Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена			
	2 Формы организации и содержание спортивной тренировки.			
	3 Классификация основных средств спортивной тренировки и методы их применения.			
	4 Воспитание личностных качеств, специальная психическая и интеллектуальная подготовка в процессе тренировки.	2	10	ОК 4 - ОК 6, ОК 8,
	Практическая работа			
	Спортивно-техническая и тактическая подготовка.			
	Изучение принципов организации и проведения спортивных праздников в избранном виде спорта и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.			
Заполнение дневника спортсмена в избранном виде спорта.	2	8	ОК 1- ОК 7, ОК 9 - ОК 11,	
Тема 1.3. Построение и				Содержание учебного материала
1	Структура отдельного тренировочного занятия микроциклов тренировки.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
планирование тренировки	2	Структура и типы микроциклов тренировки.			ПК 2.1, ПК2.2 ПК 3.2
	3	Построение тренировки в макроциклах. Соотношение работы различной направленности в макроцикле.			
	4	Понятие спортивная форма, закономерности ее развития.			
	5	Технология разработки планов тренировки на макро, мезо, микроциклы и отдельное тренировочное занятие.			
	Практическая работа		2,3	6	ОК 4- ОК 6, ОК 8
Виды документации, обеспечивающие учебно- тренировочный процесс, соревновательную деятельность спортсмена, требование к ее ведению и оформлению					
Всего за семестр:				40	
СР				4	
5 семестр					
Тема 2. Основные виды подготовки					
Тема 2.1. Особенности методики проведения учебно - тренировочных занятий с различным контингентом занимающихся	Содержание учебного материала		2,3	12	ОК 1- ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ПК 1.1, ПК 2.2, ПК 2.4, ПК 3.2
	1	Методические основы обучения двигательным действиям.			
	2	Основные методы спортивной тренировки: строго регламентированного упражнения, соревновательный, игровой.			
	3	Методы использования слова и средств наглядного воздействия в процессе спортивной тренировки.			
	4	Методические аспекты физической подготовки.			
	5	Методы проведения занятий с различным контингентом по возрасту, степени подготовленности занимающихся, целесообразных взаимоотношений с занимающимися.			
	6	Структура основных форм занятий, дополнительных форм занятий.			
	7	Общая характеристика закономерностей спортивной тренировки.			
	8	Форма организации учебно-тренировочных занятий (основные, дополнительные)			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций		
1	2	3	4	5		
	Практические занятия Особенности спортивной тренировки с женщинами. Особенности физической, технической, тактической подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта. Психологическая подготовка в спортивной тренировке	2	6	ОК 4- ОК 6, ОК 8		
	Самостоятельная работа Морфо -функциональные особенности юных спортсменов.	2	6	ОК 1, ОК 5, ОК 7, ОК 12, ПК 1.1, ПК 1.2,		
Тема 2.2 Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований	Содержание учебного материала	2,3	8	ОК 1- ОК 7, ОК 10- ОК 12 ПК 2.2, ПК 3.1		
	1				Техника безопасности при организации учебно-тренировочных занятий.	
	2				Соблюдение правил организации учебно – тренировочных занятий, выполнение педагогических и методических требований к проведению занятий (соответствие нагрузки подготовленности занимающегося), соответствие спортивной формы.	
	3				Соблюдение санитарно-гигиенических норм, систематическое проведение медицинского контроля (диспансеризация), самоконтроля занимающихся.	
	4	Техника безопасности при эксплуатации сооружений, оборудования, инвентаря. Разновидности спортсооружений, оборудования, инвентаря для занятий избранным видом спорта.	2,3	10	ОК 5, ОК 12, ПК 2.1, ПК 2.2,	
	Практическая работа					
	Современные способы и приемы страховки и само страховки в разных виде спорта.					
	Требования к организации соревнований, к участникам соревнований, тренеру, преподавателю. Соблюдение правил соревнований.					
	Требования к местам занятий, их соответствие Госстандартам.					
	Техника безопасности при организации соревнований.					
Самостоятельная работа		2	10			
Ответственность за исправность инвентаря, повлекшие за собой травмы, несчастные случаи.						

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
	Профилактика травматизма.			ОК 1- ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3	
	Классификация типичных травм: ушибы, растяжения мышц, связок, вывихи рук, ног, стоп, падение со снарядов, на секторах, на дорожках, при броске снарядов, перетренированность, столкновение в спортивных играх, микрорастяжения и т. д.				
Всего за семестр:			36		
СР:			16		
6 семестр					
Тема 3 Система спортивной тренировки					
Тема 3.1 Система спортивного отбора, диагностика спортивной предрасположенности в избранном виде спорта	Содержание учебного материала		3	2	ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 9, ОК 10, ОК 12
	1	Этапы и методы спортивного отбора и их характеристика.			
	2	Принципы отбора.	2	10	ОК 2, ОК 4, ОК 5, ОК 9, ОК 10, ОК 12 ПК 1.2
	Практические занятия				
	1	Организация и технология отбора детей для занятий в избранном виде спорта.			
	2	Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов.			
	3	Комплектование сборных команд.	3	10	ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ПК 2.1.
	4	Многолетний аспект построения тренировочного процесса.			
	Самостоятельная работа				
	Прогнозирование в спорте.		3	10	ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ПК 2.1.
Проблема одаренности в спорте. Модельные характеристики спортсменов.					
Тема 3.2. Управление процессом тренировки	Содержание учебного материала		3	2	ОК 1, ОК 5, ОК 10, ОК 11,
	1	Спортивная тренировка как процесс управления.			
	2	Виды управления: этапное, текущее, оперативное	3	4	ОК 1, ОК 5, ОК 10, ПК 1.1.
	Практические занятия				
	Определение целей и задач учебно-тренировочной деятельностью. Выбор средств, методов, величин нагрузок, выполнение программ подготовки их коррекция.		2,3	28	
	Самостоятельная работа				
Контроль в спортивной тренировке.					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
	Основы теории измерений			
	Статистические методы обработки результатов измерений.			
	Основы теории тестов. Основы теории оценок.			
	Виды контроля в спорте и их характеристика.			
	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.			
	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.			
	Контроль физической подготовленности спортсмена.			
	Контроль технической подготовленности спортсмена.			
	Контроль тактической подготовленности спортсмена.			
	Контроль психологической подготовленности спортсмена.			
	Контроль соревновательной деятельности.			
	Самоконтроль при занятиях спортом.			
	Взаимосвязь планирования и контроля в спорте.			
	Учет в процессе спортивной тренировки.			
	Экзамен			
	Всего часов за семестр		18	
	СР		28	

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. «Теория и методика физического воспитания и спорта» Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов. – М : Издательский центр «Академия», 2019 г., 480с. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021 — 246 с.

Дополнительные источники:

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера : Наука побеждать»/ - М ООО «Издательство Астрель» 2013г- 863с.

2. Т. Бомпа «Подготовка юных чемпионов» пер. с английского /- М ООО «Издательство Астрель» 2014г- 259 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
Знать : - средства и методы спортивной - теоретические основы спортивной - технологию планирования в спорте	- устный , индивидуальный и фронтальный опросы;
Уметь: - планировать организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий; - грамотно выстроить тренировочный процесс в различных тренировочных - правильно подобрать упражнения для развития общих и специальных физических качеств; - осуществлять контроль за состоянием подготовленности спортсмена;	- наблюдение за ходом выполнения практической работы во время практических занятий;

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