

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА
ОП.17 Основы спортивной подготовки

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Квалификация: Педагог по физической культуре и спорту

Хасавюрт, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Основы спортивной тренировки»

Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности : **49.02.01 Физическая культура**

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе естественно научных дисциплин.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

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.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ЛР 9. Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 13. Демонстрировать готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 14. Проявлять сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 19. Стремиться находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися

ЛР 20. Признавать ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный

ЛР 21. Демонстрировать готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими

педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем

взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. ЛР 22.

Проявлять готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам

Рекомендуемое количество часов на освоение программы «Основы спортивной тренировки»:

Всего – часов, в том числе:

объем учебной нагрузки обучающегося – 56 часа, включая: теоретической аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 32 часов; практической работы обучающегося – 24 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной нагрузки (всего)	56
В том числе:	
практические занятия	24
лекции	32
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме	дифзачета

Основы спортивной тренировки		56/20	
Раздел 1. Общая характеристика спорта		8/0	
Тема 1.1. Основные понятия, относящиеся к спорту и классификация видов спорта	Содержание	2	1
	Основные понятия, относящейся к спорту: спорт в узком смысле, спорт в широком понимании, вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований, спортивная тренировка, система подготовки, спортивная деятельность, соревнование, спортивное достижение. Классификация видов спорта (по Матвееву Л.П., 1977г.)	2	
Тема 1.2. Сущность и функции спорта. Основные направления спортивного движения в современном мире	Содержание	2	1
	Социальные функции спорта Основные направления в развитии спортивного движения Сообщения на тему «Организация спорта на мировом и региональном уровнях».	2	1
Тема 1.3. Характеристика системы спортивной подготовки	Содержание	2	1
	Основные компоненты системы спортивной подготовки Принципы функционирования спортивной подготовки	2	
Тема 1.4. Спортивные достижения итенденции их развития	Содержание	2	1
	Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте Тенденции развития спортивных достижений Особенности определения спортивного результата	2	
Раздел 2. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность		8/0	
Тема 2.1. Соревнования – основа существования спорта	Содержание	2	1
	Общее положение системы спортивных соревнований Структура, содержания положения о соревнованиях	2	
Тема 2.2. Содержание и особенности соревновательной деятельности	Содержание	2	1
	Фазовая структура соревновательной деятельности спортсмена Основные условия успешности соревновательной деятельности	2	

Тема 2.3. Моделирование соревновательной деятельности	Содержание Содержание моделей соревновательной деятельности в разных группах видов спорта Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов	2	2
Тема 2.4. Система спортивных соревнований	Содержание	2	1
	Структура общей и индивидуальной системы соревнований Особенности индивидуальной системы соревнований в связи профессионализации спорта		
Раздел 3.	Содержание	14/14	
Система спортивной тренировки	Практическая работа		1-2
	Средства спортивной тренировки	2	
	Методы спортивной тренировки: общепедагогические, наглядные и практические		
	Методы спортивной тренировки преимущественно направленных на: освоение спортивной техники, совершенствование двигательных качеств		
	Тренировочные и соревновательные нагрузки. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.	2	
	Физиологические границы и педагогические критерии тренировочных нагрузок		
	Компоненты тренировочной нагрузки		
	Принципы (закономерности) спортивной тренировки	2	
	Спортивно-техническая подготовка. Задачи и разделы технической подготовки спортсменов		
	Этапы технической подготовки	2	
	Спортивно-тактическая подготовка. Средства и методы тактической подготовки		
	Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта		
	Физическая подготовка . Силовые способности спортсмена	4	
	Скоростные способности спортсмена		
	Выносливость спортсмена		
	Гибкость спортсмена		
	Двигательно-координационные способности спортсмена		
	Психическая подготовка спортсмена. Содержание психической подготовки	2	
	Средства и методы психической подготовки		

Раздел 4. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности	Содержание	2/0	
	Система восстановления и повышения работоспособности. Психологические средства восстановления	2	
	Медико-биологические средства восстановления		
	Спортивная тренировка в экстремальных условиях горного, жаркого, холодного климата и измененного часового пояса		
Раздел 5. Построение процесса спортивной подготовки	Содержание	10/ 10	
	Практическая работа		
	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	2	
	Основные положения построения подготовки юных спортсменов		
	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) подготовки		
	Построение тренировки в многолетних макроциклах на этапе высших достижений	4	
	Построение тренировки в годовых циклах		
	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Характеристика мезоциклов		
	Факторы, влияющие на структуру мезоциклов	2	
	Типы мезоциклов		
	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Характеристика микроциклов.	2	
	Факторы, влияющие на структуру микроциклов		
Раздел 6. Управление системой совершенствование спортсмена	Содержание	12/0	
	Постановка цели и прогнозирование	2	
	Моделирование в системе управления	2	
	Программирование и планирование компонентов спортивной подготовки	2	
	Комплексный контроль в системе управления спортивным совершенствованием	2	
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	2	
	Принятие решений об уровне подготовленности спортсмена и внесение коррекций в тренировочные программы		
	Принятие решений об уровне подготовленности спортсмена и внесение коррекций в тренировочные программы	2	
	Учет в спортивной подготовки		
Дифзачет	2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ « ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.
Оборудование учебного кабинета :

- посадочные места по количеству обучающихся
- АРМ преподавателя, набор учебно-методических таблиц, медиатека Технические средства обучения:
 - компьютер с лицензионным программным обеспечением
- интерактивная или обычная информационная доска.

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.
2. *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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472705> (дата обращения: 13.09.2021).
3. Касмакова Л. Е Адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальными нарушениями: Учебное пособие для студентов направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)- 2019 г., 108 с.; ЭБС «Лань» <https://reader.lanbook.com/book/154984>

Дополнительные источники:

1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487793> (дата обращения: 13.09.2021).
2. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера : Наука побеждать»/ - М ООО «Издательство Астрель» 2013г- 863с.
3. Т. Бомпа «Подготовка юных чемпионов» пер. с английского /- М ООО «Издательство Астрель» 2014г- 259с.

