МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО 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.

«Рассмотрено»

На заседании ПЦК

спец. дисциплин образовательной программы

Протокол №\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Согласовано»

Зам.дир по УВР

Гаджиева З.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

# Программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла ОП.15«Основы антидопингового обеспечения»разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)49.02.01 Физическая культура утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968,(далее- ФГОС СПО) и на основе Основной образовательной программы Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Дагестан «Училище олимпийского резерва «Триумф», утвержденной 25.08.2023г , приказ № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Организация-разработчик: ГБПОУ РД УОР «Триумф»

Разработчик: Гаджиева Зулайхат Гапуровна, преподаватель высшей квалификационной категории.

# 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 : **49.02.01Физическая 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 тренировки 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;

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **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 | |
| 1 | | | |
| **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 и тенденции 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 годичных 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  Принятие решений об уровне подготовленности спортсмена и внесение коррекций в тренировочные программы | | 2 | |
|  | Принятие решений об уровне подготовленности спортсмена и внесение коррекций в тренировочные программы  Учет в спортивной подготовки | | 2 | |
|  | |  | Дифзачет | | 2 | |  | | |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** « ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»
   1. **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).

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера : Наука побеждать»/ - М ООО

«Издательство Астрель» 2013г- 863с.

1. Т. Бомпа «Подготовка юных чемпионов» пер. с английского /- М ООО

«Издательство Астрель» 2014г- 259с.