

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
ОП. 12 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
49.02.01 Физическая культура

Углублённый уровень подготовки

Владивосток 2020

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 976 от 11 августа 2014 года.

Разработана: преподаватель КСД ВГУЭС Сафоновым И.В.

Рассмотрена на заседании ЦМК «Направление физической культуры и спорта», от «15» апреля 2020г, протокол № 8.

Председатель ЦМК  /В.С. Парфёнов/

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 BOOK [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 BOOK [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.