СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.03.2022
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Основы спортивной тренировки"

(наименование дисциплины)

Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Квалификация:

Педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2022 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.15 Основы спортивной тренировки

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.15 Основы спортивной тренировки является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 г. № 976)"

Обеспечить глубокое теоретическое осмысление педагогических основ физической культуры и
спорта и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности на основе курса "Основы спортивной тренировки".

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОП.15 Основы спортивной тренировки входит в общепрофесиональный цикл профессиональной подготовки.

1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
- методику спортивной тренировки детей и подростков;
- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы организации комплексного контроля в спортивной тренировке

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в спортивной тренировке;
- применять оптимальную технологию обучения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий с занимающимися;
- планировать и проводить учебно-тренировочные занятия с занимающимися с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять консультационную деятельность по организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий с занимающимися;
- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной работы в процессе самообразования и совершенствования;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и
развития физических качеств и находить методику их устранения.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:

.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 239 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов;
самостоятельной работы обучающегося 69 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		7	8				
Контактная (аудиторная) работа (всего)	150	76	74				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	120	60	60				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
практические занятия (если предусмотрено)	30	16	14				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	69	32	37				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	-	-	-				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен)	-	Др	ЗаО				
Общая трудоемкость час	239	128	111				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.15 Основы спортивной тренировки

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Раздел 1. Общая характеристика спорта	**34**	
Спортивная тренировка	Лек	5
Средства спортивной тренировки	Лек	5
Средства спортивной тренировки	Пр	6
Спортивные достижения и тенденции их развития	Лек	6
Спортивные достижения и тенденции их развития	Пр	6
Соревнования – основа существования спорта	Лек	6
Раздел 2. Подготовка спортсмена в процессе тренировки	**34**	
Цели и задачи спортивной тренировки	Лек	6
Средства спортивной тренировки	Лек	6
Методы спортивной тренировки	Лек	8

Принципы спортивной тренировки	Лек	6
Основные стороны спортивной тренировки	Лек	4
Тренировочные и соревновательные нагрузки	Лек	4
Раздел 3. Развитие личности в процессе физического воспитания	**66**	
Современные концепции физического воспитания	Лек	4
Современные концепции физического воспитания	Пр	4
Курсовая работа	Курс. пр-е	20
Самостоятельная работа	СР	32
Теоретические основы развития физических качеств	Лек	6
Раздел 4. Основы построения процесса спортивной подготовки	**42**	
Структура спортивной тренировки	Лек	4
Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)	Лек	10
Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)	Лек	10
Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	Лек	10
Построение тренировочного процесса в избранном виде спорта	Пр	8
Раздел 5. Планирование и контроль спортивной тренировки	**20**	
Виды планирования, требования и документы планирования.	Лек	10
Методика составления документов планирования	Лек	4
Методика составления документов планирования	Пр	6
Раздел 6. Периодизация спортивной тренировки	**43**	
Подготовительный период тренировки	Лек	4
Соревновательный период	Лек	2
Самостоятельная работа	СР	37

** - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Завьялова Т. А., Кылосов А. А., Павлов Г. А., Подосёнков А. Л., Шарков Ю. П., Шивринская С. Е. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 189 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/515408

2. Семёнова Г. И., Еркомайшвили И. В. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для спо. - Москва: Юрайт, 2023. - 106 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/518235

Дополнительные источники:

Методические материалы для обучающихся

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знания: эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - методику спортивной тренировки детей и подростков; - возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; - методы организации комплексного контроля в спортивной тренировке	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.
Умения: - формулировать конкретные задачи в спортивной тренировке; - применять оптимальную технологию обучения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий с занимающимися; - планировать и проводить учебно-тренировочные занятия с занимающимися с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; - оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; - осуществлять консультационную деятельность по организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий с занимающимися; - овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной работы в процессе самообразования и совершенствования; - применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт: .	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Основы спортивной тренировки»

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Основы спортивной тренировки» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

-лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;

-кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),

-имитационные компьютерные модели;

-организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).