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

"Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов"

(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

ПМ.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ПМ.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов 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)"

Основная цель – способствовать формированию общих и профессиональных компетенций посредством приобретения знаний, умений и навыков.

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

Учебная дисциплина ПМ.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов входит в Профессиональный цикл Профессиональной подготовки.

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

В результате освоения учебной 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.

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

анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 462 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 308 часов;

самостоятельной работы обучающегося 154 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)					
		5	6	7	8		
Контактная (аудиторная) работа (всего)	308	72	63	107	66		
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	164	50	43	51	20		
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)	144	22	20	56	46		
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	154	36	30	68	20		
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-	-	-		
Часов на контроль:	-	-	-	-	-		
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен)	-	Др	Др	ЗаО	Др		
Общая трудоемкость час	462	108	93	175	86		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПМ.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Раздел 1.История возникновения и развития избранного вида спорта	**26**	
Место и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания.	Лек	2
Зарождение и развитие избранного вида спорта.	Лек	2
Вид спорта в программе Олимпийских игр	Лек	2
Современное состояние вида спорта	Лек	2
Организационная структура управления в избранном виде спорта	Лек	2
Образование международной федерации в избранном виде спорта	Лек	2
Анализ участия сборной команды СССР, России в избранном виде спорта в официальных международных соревнованиях.	Лек	2
Анализ участия сборной команды СССР, России в избранном виде спорта в официальных международных соревнованиях.	Пр	2
Анализ выступления зарубежных и российских спортсменов в избранном виде спорта на Олимпийских играх	Лек	2
Анализ выступления зарубежных и российских спортсменов в избранном виде спорта на Олимпийских играх	Пр	2

История возникновения и развития избранного вида спорта Лучшие достижения сборной команды СССР, России на международной арене Организационная структура управления избранного вида спорта	СР	6
Раздел 2.Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде спорта	**18**	
Классификация спортивных зданий и сооружений	Лек	2
Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в избранном виде спорта	Лек	2
Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта	Лек	2
Эксплуатация, уход и обслуживание оборудования и инвентаря	Лек	2
Оборудование мест занятий в избранном виде спорта. Оборудование мест соревнований в избранном виде спорта. Тренажёры, используемые в тренировочном процессе Вспомогательные устройства, используемые в тренировочном процессе Подготовка инвентаря и оборудования к тренировке и соревнованиям	Пр	2
Спортивные сооружения и их эксплуатация Использование тренажёров в тренировочном процессе Составить схему учебно-тренировочной базы	СР	8
Раздел3. Гигиена, техника безопасности и профилактика травматизма в избранном виде спорта	**26**	
Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий в избранном виде спорта	Лек	2
Спортивная одежда в избранном виде спорта и уход за ней	Лек	2
Страховка и самостраховка в процессе занятий избранным видом спорта	Лек	4
Страховка и самостраховка в процессе занятий избранным видом спорта	Пр	4
Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортом	Лек	2
Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортом	Пр	2
Составить распорядок дня для занимающихся в одноразовом режиме тренировки. Составить распорядок дня для занимающихся в двухразовом режиме тренировки. Техника безопасности при занятии избранным видом спорта.	СР	10
Раздел 4. Физкультурно-спортивные сооружения, оборудование и инвентарь в избранном виде спорта	**32**	
Классификация спортивных зданий и сооружений	Лек	2

Техническое обслуживание зданий и спортивных сооружений в избранном виде спорта	Лек	4
Спортивное оборудование и инвентарь в избранном виде спорта	Лек	2
Эксплуатация, уход и обслуживание оборудования и инвентаря	Лек	2
Оборудование мест занятий в избранном виде спорта.	Пр	2
Оборудование мест соревнований в избранном виде спорта.	Пр	2
Тренажёры, используемые в тренировочном процессе	Пр	2
Вспомогательные устройства, используемые в тренировочном процессе	Пр	2
Подготовка инвентаря и оборудования к тренировке и соревнованиям	Пр	2
Спортивные сооружения и их эксплуатация Использование тренажёров в тренировочном процессе Составить схему учебно-тренировочной базы	СР	12
Раздел 5.Цель, задачи, принципы, основные средства, методы и условия спортивной подготовки в избранном виде спорта	**61**	
Единство обучения, тренировки и воспитания	Лек	2
Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта	Лек	2
Принципы обучения и тренировки	Лек	2
Особенности обучения двигательным действиям и формирование двигательного навыка	Лек	2
Принципы обучения	Лек	2
Методы обучения: словесные, наглядные, практические	Лек	2
Средства обучения	Лек	2
Метод упражнений	Лек	2
Метод раздельного и целостного изучения техники	Лек	2
Структура процесса обучения	Лек	2
Физические упражнения: общеразвивающие и специальные	Лек	2
Физические упражнения.Общеподготовительные и специально-подготовительные	Лек	2
Формы занятий в избранном виде спорта	Лек	3
Составить классификацию основных средств обучения и тренировки Составить классификацию основных методов обучения и тренировки Формы занятий в избранном виде спорта Методы обучения: словесные, наглядные, практические Средства обучения Имитационные упражнения Метод упражнений Метод раздельного и целостного изучения техники Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	СР	18

Методы обучения: словесные, наглядные, практические Средства обучения Метод упражнений	Пр	2
Метод раздельного и целостного изучения техники Физические упражнения: общеразвивающие и специальные Общеподготовительные и специально-подготовительные	Пр	2
Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Пр	2
Техническая подготовка Тактическая подготовка Психологическая подготовка Игровая подготовка Имитационные упражнения Структура обучения двигательному действию	Пр	4
Составить классификацию основных средств обучения и тренировки Составить классификацию основных методов обучения и тренировки Формы занятий в избранном виде спорта Методы обучения: словесные, наглядные, практические Средства обучения Имитационные упражнения Метод упражнений Метод раздельного и целостного изучения техники Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка	СР	6
Раздел 6. Техническая подготовка спортсменов в избранном виде спорта	**26**	
Задачи, средства и методы технической подготовки	Лек	2
Этапы технической подготовки	Лек	2
Показатели эффективности технической подготовки	Лек	2
Методика обучения технике	Лек	2
Методика совершенствования техники	Лек	2
Методика обучения технике	Пр	2
Методика совершенствования техники	Пр	2

Техническая подготовка на начальном этапе	Пр	2
Техническая подготовка на тренировочном этапе	Пр	2
Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования Техническая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства	Пр	2
Анализ технической подготовки на начальном этапе Анализ технической подготовки на тренировочном этапе Анализ технической подготовки на этапе спортивного совершенствования Анализ технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства Анализ и пути устранения типичных ошибок в технике Анализ технических действий спортсмена	СР	6
Раздел7. Тактическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта	**12**	
Тактическая подготовка в ИВС, направления	Лек	2
Взаимосвязь технической и тактической подготовки	Лек	2
Типичные ошибки в тактике соревновательной деятельности Совершенствование тактического мышления	Лек	2
Принятие решения и выполнение тактической установки тренера	Лек	2
Анализ типичных ошибок в тактике	Лек	2
Использование методов обучения в тактической подготовке спортсмена	Лек	2
Раздел 8 Построение и планирование различных структурных образований тренировочного процесса в ИВС	**175**	
Микроструктура и мезоструктура процесса подготовки спортсменов	Лек	16
Микроструктура и мезоструктура процесса подготовки спортсменов	Пр	18
Макроструктура процесса подготовки спортсмена	Лек	21
Макроструктура процесса подготовки спортсмена	Пр	20
Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.	Лек	14
Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.	Пр	18
Самостоятельная работа	СР	68
Раздел 9. Проведение педагогического контроля и спортивного отбора в процессе многолетней подготовки в ИВС	**30**	
Педагогический контроль в системе спортивной подготовки	Лек	10
Педагогический контроль в системе спортивной подготовки	Пр	10
Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС	Лек	5
Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС	Пр	5

Раздел 10. Построение системы соревнований и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС	**56**	
Соревновательная деятельность в спорте	Лек	5
Руководство соревновательной деятельностью в ИВС	Пр	11
Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	Пр	20
Самостоятельная работа	СР	20

** - 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

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: 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	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: 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 самостраховки 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	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование

Практический опыт: анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию; определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий; применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта; наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта; собственного спортивного совершенствования; ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность	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 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и

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 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» 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).