

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

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 02.12.2025  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

**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,  
2026 г.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.16 Основы спортивной тренировки

*название дисциплины*

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.16 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 11.11.2022 г. № 968)"

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.16 Основы спортивной тренировки входит в общепрофессиональный 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 114 часов, в том числе:  
 аудиторной учебной нагрузки обучающегося 96 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 18 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				
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	96	68	28				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	24	18	6				
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)	72	50	22				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18	12	6				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	-	-	-				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	3аО	3аО				
Общая трудоемкость час	114	80	34				

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.16 Основы спортивной тренировки

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		
<b>Раздел 1. Общая характеристика спорта</b>		<b>36</b>
Спортивная тренировка	Лек	6
Средства спортивной тренировки	Лек	6
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	Пр	6
<b>Раздел 2. Подготовка спортсмена в процессе тренировки</b>		<b>44</b>
Цели и задачи спортивной тренировки	Пр	6
Средства спортивной тренировки	Пр	6

Методы спортивной тренировки	Пр	6
Принципы спортивной тренировки	Пр	6
Основные стороны спортивной тренировки	Пр	6
Тренировочные и соревновательные нагрузки	Пр	2
Самостоятельная работа студента	СР	12
<b>Раздел 3. Развитие личности в процессе физического воспитания</b>	<b>16</b>	
Современные концепции физического воспитания	Пр	4
Современные концепции физического воспитания	Пр	4
Самостоятельная работа	СР	6
Теоретические основы развития физических качеств	Лек	2
<b>Раздел 4. Основы построения процесса спортивной подготовки</b>	<b>8</b>	
Построение тренировочного процесса в избранном виде спорта	Пр	8
<b>Раздел 5. Планирование и контроль спортивной тренировки</b>	<b>8</b>	
Виды планирования, требования и документы планирования.	Лек	2
Методика составления документов планирования	Пр	6
<b>Раздел 6. Периодизация спортивной тренировки</b>	<b>2</b>	
Соревновательный период	Лек	2

\* - 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)

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>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</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)</p>	<p>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</p>
<p>Аудитория для самостоятельной работы обучающихся</p>	<p>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</p>

### 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:*

##### *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:
  - Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>
  - Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>
  - ЭБС Znanium <https://znanium.ru>
  - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>

*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*

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
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.

<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи в спортивной тренировке;</li> <li>- применять оптимальную технологию обучения двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий с занимающимися;</li> <li>- планировать и проводить учебно-тренировочные занятия с занимающимися с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;</li> <li>- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- осуществлять консультационную деятельность по организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий с занимающимися;</li> <li>- овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной работы в процессе самообразования и совершенствования;</li> <li>- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных</li> </ul>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование</p>
<p>Практический опыт:</p> <p>.</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.</p>

## 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).