

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Киселевский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **Основы спортивной тренировки**

специальность 49.02.01 Физическая культура

Киселевск
2022

Рассмотрено на заседании кафедры
Педагогических наук и частных методик
преподавания.

Протокол № 1
от « 30 » 08 2022 г.

Председатель кафедры
_____/А.А.Водяха.

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности 49.02.01
Физическая культура

Зам. директора по УМР _____/
С.А.Данилина.

Составитель: Абаренова Л. Р., преподаватель физвоспитания, ГПОУ КПК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы спортивной тренировки

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы спортивной тренировки» является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ), составлена за счёт часов вариативной части и направлена на расширения и углубления подготовки, определяемой содержанием обязательной части, получения дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника специальности 49.02.01 Физическая культура,

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы спортивной тренировки» может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Дисциплина «основы спортивной тренировки» является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла и направлена на формирование ОК 1-11 и ПК. 2.1-2.6; ПК.3.1 - 3.4; и дополнительных компетенций *ДПК.1* *Определять цели и задачи, планировать и проводить учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта. ДПК.2* *Руководить соревновательной деятельностью, проводить спортивный отбор. ДПК.3* *Осуществлять педагогический контроль, анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.*

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

Цель: формирование у студентов теоретических и практических основ спортивной тренировки.

Задачи:

1. формировать систему научно-методических знаний, умений и навыков в системе подготовки спортсмена;
2. развивать у студентов педагогические умения и навыки по организации тренировочного процесса.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать терминологию в области физической культуры и спорта;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик и форм физического воспитания;
- оценивать развитие физических качеств спортсменов;
- *определять цели и задачи, планировать и проводить учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта;*
- *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;*
- *анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;*
- *подбирать критерии, используемые в процессе спортивного отбора с учетом предрасположенности спортсменов к выполнению работы различной направленности;*

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю международного спортивного движения;
- механизмы и средства развития личности в процессе спортивной тренировки;
- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм спортивной тренировки детей и подростков;
- теоретические основы развития физических качеств;
- особенности спортивной тренировки младших школьников, подростков, старших школьников;
- сущность и функции спорта;
- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
- методику оценки развития физических качеств;
- *систему спортивного отбора в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;*
- *теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;*
- *методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;*
- *методику планирования, виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;*

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 105 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов; самостоятельной работы обучающегося 35 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	105
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
практические занятия	26
контрольные работы	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	35
в том числе:	
• Подготовка сообщений	17
• Составление конспектов.	6
• Составление программы по обучению техники в избранном виде спорта	4
• Анализ программ для спортивных секций в школе, для ДЮСШ по различным видам спорта. Ознакомление с основными документами планирования.	2
• Участие в проведении тестирования в избранном виде спорта, обработка полученных данных, подготовка к зачету.	2
• Составление документов планирования	4
Промежуточная аттестация в форме – экзамена в 5 семестре	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины - Основы спортивной тренировки

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельные работы обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общая характеристика спорта.			
	2курс 4 семестр (44 часа)		
Тема 1.1. Введение Основы спорта и спортивной тренировки.	Содержание учебного материала	6	
	1 Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Цели, задачи и структура учебной дисциплины Основные понятия, относящиеся к спорту. Сущность и функции спорта. Типы и виды спорта, а также его роль в решении задач физического воспитания населения.		<i>репродуктивный</i>
	2 Спортивные достижения и тенденции их развития. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.		<i>репродуктивный</i>
	3 Спортивная тренировка – главный компонент спортивной подготовки. Характеристика факторов вне тренировочного воздействия.		<i>репродуктивный</i>
	Практическая работа	2	
	1 Тенденция развития спортивных достижений в Российской Федерации		
	Контрольные работы • Тестирование по теме «Основы спорта и спортивной тренировки».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся • Подготовка сообщения на тему «Организация спорта на мировом и региональном уровнях». • Подготовка сообщения «Спортивные достижения в избранном виде спорта». • Подготовка сообщения на тему «Тенденция развития спортивных достижений в Российской Федерации». • Подготовка сообщения на тему «Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх».	8	

Тема 1.3. Соревнование - основа существования спорта	Содержание учебного материала		4	<i>репродуктивный</i>
	1	Общие положения, значение и виды соревнований. Способы проведения соревнований. Требования к системе соревнований (календари).		
	2	Значение и содержание соревновательной деятельности. Закономерности соревновательной деятельности: предстартовая фаза, собственно-состязательная фаза, фаза последствия и их характеристика. Моделирование соревновательной деятельности. Содержание моделей соревновательной деятельности в разных видах спорта.		<i>репродуктивный</i>
	Практические занятия		2	
	1	Составление структуры общей и индивидуальной системы соревнований.		
Раздел 2. Система спортивной тренировки.				
Тема 2.1. Спортивная тренировка – основа спортивной подготовки.	Содержание учебного материала		6	<i>репродуктивный</i>
	1	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Роль тренировки в подготовке спортсменов.		
	2	Средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Принципы спортивной тренировки..		
	3	Понятие об эффекте тренировочных воздействий. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических и естественно-средовых факторов. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки.		<i>репродуктивный</i>
	Практические работы		2	
	1	Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта. Особенности использования методов в различных возрастных группах.		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
	<ul style="list-style-type: none"> Подготовка сообщения «Средства и методы спортивной подготовки в избранном виде спорта». 			
Тема 2.2. Содержание спортивной	Содержание учебного материала		8	<i>репродуктивный</i>
	1	Физическая подготовка. Совершенствование силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости спортсменов.		

тренировки.	2	Техническая и тактическая подготовка		<i>продуктивный</i>
	3	Техническая и тактическая подготовка		
	4	Психологическая подготовка		<i>продуктивный</i>
	Практические работы		10	
	1	Составление комплексов для развития физических качеств в избранном виде спорта (в портфолио).		
	2	Диагностика физической подготовки в избранном виде.		
	3	Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта		
	4	Контроль за технико-тактической подготовкой в избранном виде спорта		
	5	Психологическая подготовка в избранном виде спорта.		
	Контрольная работа • Содержание спортивной тренировки.		2	
	Самостоятельные работы обучающихся • Составление конспекта «Оценка и методика совершенствования силовых, скоростных способностей в избранном виде спорта». • Составление презентации «Техническая подготовка в избранном виде спорта». • Составление программы по обучению техники в избранном виде спорта. • Подготовка сообщения «Психологическая подготовка в избранном виде спорта».		12	
3 курс 5 семестр (26часов)				
Раздел 3. Построение процесса спортивной тренировки.				
Тема 3.1. Структура спортивной тренировки.	Содержание учебного материала		8	
	1	Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов тренировки. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий, особенности их эксплуатации и требования к ним.		
	2	Структура средних циклов (мезоциклов) тренировки.		
	3	Структура больших (макроциклов) циклов тренировки.		
	4	Структура многолетней подготовки.		
	Практические занятия		6	

	1	Структуры современной спортивной тренировки в избранном виде.			
	2	Особенности построения мезоциклов в избранном виде спорта			
	3	Особенности построения многолетней подготовки в избранном виде спорта.			
	Самостоятельная работа обучающихся				
		<ul style="list-style-type: none"> • Составление программы кондиционного кросса • Особенности многолетней подготовки юных спортсменов. • Рациональное использование оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации». 	5		
Тема 3.2. Планирование и контроль спортивной тренировки.	Содержание учебного материала		8		
	1	Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления документов планирования.			
	2	Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.			
	3	Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта.			
	4	Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки			
	Практическая работа		4		
	1	Составление документов планирования в избранном виде спорта.			
	2	Составление документов планирования в избранном виде спорта.			
			Самостоятельная работа обучающихся <ul style="list-style-type: none"> • Анализ программ для спортивных секций в школе, для ДЮСШ по различным видам спорта. Ознакомление с основными документами планирования. • Составление документов планирования. • Участие в проведении тестирования в избранном виде спорта, обработка полученных данных, подготовка к зачету. • «Методы спортивного отбора» 	8	
	Всего:			105	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебная доска;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- видеотека.

Технические средства обучения:

- телевизор; видео; DVD.

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1.	Фильм “Легенда Российского спорта”
2.	Фильм “Детская энциклопедия спорта”
3.	Фильм “Здоровый образ жизни”
4.	Фильм “Олимпиада. Легкая атлетика”
5.	Фильм “Техника плавания”
6.	Фильм “Тренировка баскетболистов”
7.	Фильм “Соревнования по баскетболу”
8.	Фильм “Соревнования по легкой атлетике”
9.	Фильм “Уроки футбола”
10.	Фильм “Обучение техники баскетбола”
11.	Фильм “Физическая подготовка пловцов”
12.	Фильм “Подготовка спринтеров”
13.	Электронное пособие “Физические качества”
14.	Электронное пособие “Средства и методы спортивной тренировки”
15.	Электронное пособие “Основы спортивной тренировки Понятия в спорте”
16.	Электронное пособие “Содержание спортивной тренировки”

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2018. – 463 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / Ж.К.Холодов, Кузнецов В.С. - Москва: Академия, 2019. – 479 с.
3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / Ж.К.Холодов, Кузнецов В.С. - Москва: Академия, 2019-42с.

Дополнительные источники:

1. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] /Под ред. М.Л.Журавина. – Москва: Просвещение, 2009.- 448с.

2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта. [Текст]/Б.Р. Голощапов.– Москва, 2000. – 309 с.
3. Голомазов С.П. Футбол [Текст]/ С.П. Голомазов. - М.: РГАФК, 2008. -139 с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Академия, 2007 г – 357 с.
5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Академия, 2007.- 464с.
6. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре.[Текст]/ Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В.Чачин. - Москва: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
7. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры [Текст]/ А.П. Матвеев. – Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2006. – 160 с
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст]/ Н.Г. Озолин.- Москва: ООО «Издательство Астрель», 2004.-863с.
9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студентов[Текст]/Ю.Д. Железняк. - Москва: Издательский центр Академия, 2002. – 377 с.
10. Попов, В.Б. Прыжки в длину: многолетняя подготовка. [Текст]/ В.Б Попов – Москва: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2001. – 160 с.
11. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап: Учебное пособие [Текст]/ И.И. Столов, В.В. Ивочкин. - Москва: Советский спорт, 2007.-140с.
12. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва [Текст]/Под общ.ред Ф.П. Сулова. – Москва: Просвещение, 1999. – 210 с.
13. Тер-ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд.[Текст]/ И.А. Тер-ованесян. – Москва: Тера-Спорт, 2000. – 128 с.
14. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2008. – 463 с.
15. Филин, В.П., Основы юношеского спорта. [Текст]/ В.П. Филин, Н.А.Фомин – Москва: ФИС, 1980. – 78 с.

Интернет – ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.1september.ru>.
5. Департамент образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:		
использовать терминологию в области физической культуры и спорта;	ОК.1, ПК 2.1, ПК.2.6 ПК.3.3.ДПК.1	Оценка выполнения практических заданий.
использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств	ОК.1, ОК.4, ОК.10, ОК.12, ДПК.1, ПК.2.2	Оценка выполнения практических заданий.
оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик и форм физического воспитания;	ОК. 1-11; ПК.2.4 ПК.2.6.	Оценка выполнения практических заданий.
оценивать развитие физических качеств спортсменов;	ОК. 1-10; ПК. 2.6; ПК. 2.4; ПК. 3.4.	Оценка практических работ.
<i>определять цели и задачи, планировать и проводить учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта;</i>	ОК.2, ОК.6, ОК.7, ОК.10, ОК.12, ПК.2.1, ДПК.1 ПК.2.2 ПК.3.1	Оценка выполнения практических заданий.
<i>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;</i>	ОК.1; ОК.4; ОК.5; ОК.11, ДПК.1; ДПК.2; ПК.2.1; ПК.3.3.	Оценка выполнения практических заданий.
<i>анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и</i>	ОК.1; ОК.4; ОК.5; ПК.2.5, ДПК.1,	Оценка выполнения практических заданий.

<i>планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;</i>	ДПК.2, ДПК.3	
<i>подбирать критерии, используемые в процессе спортивного отбора с учетом предрасположенности спортсменов к выполнению работы различной направленности;</i>	ОК.1; ОК.4; ОК.5; ОК.9, ПК.2.4; ПК.3.3. ПК.3.4ДПК.2; ДПК.3;	Оценка выполнения практических заданий
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:		
понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;	ОК. 10; ПК. 3.1; ПК. 3.3.	тестовый контроль
историю международного спортивного движения;	ОК.1; ОК.2; ОК.3, ОК. 9; ПК. 3.3.	письменная проверка; оценка сообщений;
механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 12, ПК 2.1, ПК 2.5, ПК 3.1.	опрос;
принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования;	ПК 2.1-2.2, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 3.1.ДПК.1; ДПК.2	тестовый контроль; контрольная работа;
основы теории обучения двигательным действиям;	ОК 10, ПК 3.1. ДПК.1 ДПК.2 ПК.3.2	тестовый контроль;
дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;	ОК 1-9, ПК 2.1.ПК.2.4 ДПК.2 ПК.2.3	оценка выполнения практической работы.
теоретические основы развития физических качеств;	ОК 1-11, ПК. 2.2, ПК 2.4	тестовый контроль;
особенности физического воспитания младших школьников, подростков, старших школьников;	ОК 1-11, ПК. 2.2, ПК 2.4. ДПК.01 ДПК.02.	оценка конспекта «тренировочных занятий в избранном виде спорта»; тестовый контроль;
сущность и функции спорта;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ПК 3.3	тестовый контроль
основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;	ОК 1-11, ПК 2.1-2.6 ДПК.2, ДПК.1, ДПК.3	оценка сообщений; тестовый контроль

методику оценки развития физических качеств.	ОК 1-11, ПК 2.4. ДПК.1 ДПК.3	тестовый контроль
методику планирования, виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;	ДПК.2 ДПК.1 ОК.1; ОК.4; ОК.5; ПК.2.1; ПК.3.3.	оценка выполнения практической работы.
систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;	ДПК.2 ДПК.3 ОК.1; ОК.4; ОК.5; ПК.2.1; ПК.3.3.	письменная проверка;
основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;	ДПК.2 ДПК.3 ОК.1; ОК.4; ОК.5; ПК.2.6; ПК.3.3.	опрос
критерии оценки различных сторон подготовленности в избранном виде спорта;	ДПК.2 ДПК.3 ОК.1; ОК.4; ОК.5; ПК.2.4; ПК.3.3 ПК.3.4.	оценка выполнения практической работы.