

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КИСЛОВОДСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ ПОО
«ГУОР г. Кисловодск»
Калашникова Т.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПВ. 10 Основы спортивной тренировки

Специальность 49.02.01 Физическая культура

г. Кисловодск

*Рассмотрено на заседании методического
объединения преподавателей училища*

Рекомендовано педагогическим советом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования 49.02.01
Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей
СПО 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.

ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержден
приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от
11.11.2022 № 968.

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»

Разработчик: Празян Артур Казарович,
преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПВ.10 Основы спортивной тренировки

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОПВ.10 Основы спортивной тренировки является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.1, ПК 3,2 ПК 3.3, ПК 3.5.

Учебная дисциплина изучается на 2 курсе во втором семестре и на 3 курсе в первом семестре.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.5.	<p>- умение оценивать постановку целей и задач, определять возможности и эффективность применения различных средств и методов и форм организации процесса спортивной тренировки;</p> <p>-умение анализировать процесс спортивной тренировки: общефизической, специально-физической, технической, тактической, психологической, интегральной</p> <p>-умение находить и анализировать информацию по повышению эффективности спортивной тренировки, профессионального самообразования и саморазвития;</p>	<p>-знание средств, методов и принципов спортивной тренировки;</p> <p>-знание основных сторон спортивной тренировки: технической, тактической, общефизической, специально-физической, интегральной, психологической;</p> <p>-знание методики воспитания физических качеств спортсмена;</p> <p>-знания о тренировочных и соревновательных нагрузках и зонах интенсивности нагрузки;</p> <p>-знания о основах построения процесса спортивной подготовки;</p> <p>-знания о технологии планирования в спорте;</p> <p>- знания о контроле и учете в подготовке спортсмена;</p>

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: обязательной аудиторной учебной нагрузки 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	44
практические занятия	28
Итоговая аттестация в форме	Экзамен

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПВ.10 Основы спортивной тренировки

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Тема 1.1. Основные понятия относящиеся к спорту.	Спортивное движение и классификация видов спорта. Спортивное достижение. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт высших достижений.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 2.1. Основы спортивной тренировки	Средства спортивной тренировки.	2	ОК 04
	Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.	2	ОК 08
	Практическое занятие №1. Средства и методы спортивной тренировки.	2	
Тема 2.2. Тренировочные и соревновательные	Понятие нагрузка. Развивающие, поддерживающие и восстановительные нагрузки.	2	ОК 04 ОК 08

нагрузки	Зоны интенсивности нагрузки.	2	
	Практическое занятие № 2. Нагрузка в спортивной тренировке и зоны интенсивности нагрузки	2	
Тема 3. Основные стороны спортивной тренировки	Техническая подготовка, тактическая подготовка, общефизическая подготовка, специально-физическая подготовка, интегральная подготовка.	2	OK 04
	Психологическая подготовка	2	
	Практическое занятие №3 Техническая, тактическая, ОФП, СФП, интегральная подготовка.	2	OK 08
	Практическое занятие №4 Психологическая подготовка	2	
Тема 4. Теоретико-практические основы развития физических качеств	Сила и основы методика ее воспитания. Средства и методы воспитания силы.	2	OK 04,
	Скоростные способности и методика их развития.	2	OK 08
	Выносливость и основы методика ее воспитания	2	OK 04
	Особенности воспитания специфических типов выносливости. Тесты для	2	OK 08

	определения уровня развития выносливости		
	Ловкость как физическое качество. Методика ее воспитания.	2	ОК 04
	Гибкость как физическое качество. Методика ее воспитания.	2	ОК 08
	Практическое занятие №5. Выносливость как физическое качество и методика ее воспитания	2	
	Практическое занятие №6. Сила как физическое качество и методика ее воспитания.	2	ОК 04
	Практическое занятие №7. Скорость как физическое качество и методика ее развития	2	ОК 08
	Практическое занятие №8. Ловкость как физическое качество и методика ее воспитания.	2	
	Практическое занятие № 9. Гибкость как физическое качество и методика ее воспитания.	2	
Тема 5. Основы построения процесса спортивной тренировки	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	2	
	Построение тренировки в макроциклах	2	ОК 04
	Практическое занятие № 10. Построение тренировки в макроциклах	2	ОК 08

	Построение тренировки в мезо и микроциклах	2	
	Практическое занятие № 11. Построение тренировки в мезо и микроциклах	2	
Тема 6. Технология планирования в спорте	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах	2	ОК 04 ОК 08
	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле	2	
	Практическое занятие №12. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	2	
	Оперативное планирование	2	
	Практическое занятие № 13. Планирование тренировочно -соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.	2	
Тема 7. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	2	ОК 04 ОК 08
	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки.	2	

	Практическое занятие № 14. Контроль и учет в подготовке спортсмена.	2	
Всего:	72 часа		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Теория и история физической культуры и спорта».

Оборудование учебного кабинета:

- ученические парты;
- ученические стулья;
- классная доска;
- экран для мультимедиапроектора;
- DVD и CD- диски;
- методические пособия.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедиапроектор.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные

образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники: 1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания» 2022г. изд. М. Академия 480с.

2. Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.П. «Теория физической культуры и спорта. Практические занятия.» 2021г. изд. Спорт 520с.

3. Зобкова Е.А. «Основы спортивной тренировки» изд. Лань, 2021г.

4. Учебное методическое пособие. Курс лекций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования. По итогам обучения проводится экзамен.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> – основные понятия относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. – понятия средств и методов спортивной тренировки. – основные стороны спортивной тренировки. – понятие тренировочных и соревновательных нагрузок и зон интенсивности нагрузки. - понятие о физических качествах; - иметь понятия о процессе спортивной подготовки, о чувствительных периодах развития физических качеств, о построении тренировки в тренировочных циклах - иметь понятия о технологии планирования в спорте; - иметь понятия о комплексном контроле и учете в процессе подготовки спортсмена; 	<ul style="list-style-type: none"> – называет виды спорта по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности; – называет классификацию видов спорта с активной двигательной деятельностью; – называет средства, методы и принципы спортивной тренировки – называет разделы спортивной тренировки и дает характеристику каждому разделу; – называет характер, величину, направленность, величину воздействия, зоны интенсивности нагрузки; – называет 5 физических качеств и дает характеристику каждому; – дает характеристику тренировочным циклам; – дает характеристику документам перспективного, текущего и оперативного планирования; – называет виды контроля и учет в процессе подготовки; 	<ul style="list-style-type: none"> – тестовые задания различных видов; – письменные и устные ответы; – домашняя работа (упражнения) по темам курса; – контрольные письменные работы; – наблюдение и оценка на практических занятиях;