Приложение 2.23 к ОПОП
СПО специальность 49.02.01
Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.17.В Основы спортивной тренировки

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.17.В Основы спортивной тренировки

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОП.17.В Основы спортивной тренировки** является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины является формирование представлений об истории России как истории Отечества, ее основных вехах, а также воспитание базовых национальных ценностей уважения к истории, культуре, традициям. Дисциплина имеет также историко-просвещенческую направленность, формируя у молодёжи способность и готовность к защите исторической правды и сохранению исторической памяти, противодействию фальсификации исторических фактов.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Коды ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 06	- использовать различные методы и формы организации учебно-тренировочных занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности; - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; - мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - комплектовать состав кружка, секции, обучающихся в течение срока обучения; - подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное	- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы проведения учебно - тренировочных занятий, требования к планированию и проведению спортивно-массовых мероприятий; - приемы, способы страховки и самостраховки; - формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; - виды документации, требования к ее оформлению

	оборудование и инвентарь; - использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся при проведении учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных занятий; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях; - организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство; - осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии; - осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении спортивных мероприятий и занятий; - корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	

Коды ПК	Содержание компетенции
ПК 01 ПК 02	- находить и использовать методическую литературу и др. источники информации, необходимой для подготовки и проведения учебно-тренировочной работы и спортивных мероприятий

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 (максимальная нагрузка)	32
Обязательная нагрузка, в том числе:	**32**
лекции, уроки	20
практические занятия	10
лабораторные занятия	-
индивидуальный / курсовой проект	Не предусмотрен
промежуточная аттестация по итогам учебных семестров (дифференцированный зачет, рубежный контроль, тестирование, контрольная работа или др.)	**2**
Промежуточная аттестация в форме экзамена, в том числе:	
консультации	-
самостоятельная работа	-
экзамен	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Теория и методика спорта		**20/10**	
Тема 1.1. Общая характеристика спорта	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 07 ПК 01
	1. Основные понятия, относящиеся к спорту.	2	
	2. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения	2	
	3. Спортивные достижения и тенденции их развития	2	
	Практические занятия	**2**	
	1. Разработка презентации «Основные направления в развитии спортивного движения»	2	
Тема 1.2. Основы спортивной тренировки	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 07 ПК 04
	1. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства. и методы спортивной тренировки	2	
	2. Основные стороны спортивной тренировки(физическая, техническая, тактическая, психическая, теоретическая)	2	
	Практические занятия	**2**	
	1. Расчет объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок	2	
Тема 1.3. Основы построения процесса спортивной подготовки	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 07 ПК 01
	1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Технологии планирования в спорте	2	
	2. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах	2	
	Практические занятия	**2**	
	1. Разработка микроцикла тренировочных занятий по виду порта	2	
Тема 1.4. Комплексный контроль и учет в	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 07 ПК 04
	1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	2	
	2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	2	

подготовке спортсмена	**Практические занятия**	**2**	
	1. Разработка макета дневника спортсмена	2	
Тема 1.5 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 07 ПК 01
	1. Этапы отбора. Комплексное обследование спортсменов.	2	
	Практические занятия	**2**	
	1. Разработка двигательных тестов для определения уровня развития физических качеств.	2	
Промежуточная аттестация	**Рубежный контроль**	**2**	
ВСЕГО		**32**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинета: методики физического воспитания.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- флип- чарт;
- информационный стенд с демонстрационной системой;
-контрольно- измерительные материалы на электронных носителях

Технические средства обучения:

- компьютерная техника;
-мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. *При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями. Удалить курсив – не забудьте*

3.2.1. Основные печатные издания

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. — М., 2017.
2. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М., 2018.
3. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. — М., 2017.
4. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 2018.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 144 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 480 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Российский общеобразовательный портал / Здоровье, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]. URL: http://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=9&oll.ob_no_tohttp://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=11&oll.ob_no_to(дата обращения: 16.08.24)

2. Федеральный образовательный портал «Российское образование» / Здоровье, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]. URL: http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=283 (дата обращения: 6.05.24)

3. Сеть творческих учителей / Сообщество учителей физической культуры (InnovativeTeachersNetwork) [Электронный ресурс]. URL: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com (дата обращения: 6.05.24)

4. Завуч.инфо / Физкультура [Электронный ресурс]. URL:

5. http://www.zavuch.info/methodlib/38/ (дата обращения: 6.05.24)

6. Национальная информационная сеть Спортивная Россия. [Электронный ресурс]. URL: http://www.infosport.ru(дата обращения: 6.05.24)

7. Ранний старт. [Электронный ресурс]. URL: http://kidsport.narod.ru (дата обращения: 6.05.24)

3.2.3. Дополнительные источники

1. Конституция Российской Федерации. Принята Всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.
2. Федеральный закон "О статусе военнослужащих" от 27.05.1998 N 76-ФЗ
3. Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ
4. Федеральный закон "Об альтернативной гражданской службе" от 25.07.2002 N 113-ФЗ
5. Федеральный закон "О противодействии терроризму" от 06.03.2006 N 35-ФЗ
6. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 22.01.2018) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации")
7. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - https://lifehacker.ru/2013/12/24/first-aid/

3. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» [Электронный ресурс] - http://www.school-obz.org

8. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс] - http://0bj.ru/
9. Все о пожарной безопасности [Электронный ресурс] - http://www.0-1.ru
10. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс] - http://www.meduhod.ru
11. Портал детской безопасности [Электронный ресурс] - http://www.spas-extreme.ru
12. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс] - http://www.rospotrebnadzor.ru
13. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору [Электронный ресурс] - http://www.gosnadzor.ru
14. МЧС России. [Электронный ресурс] - http://www.mchs.gov.ru./

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки

Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины		
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы проведения учебно - тренировочных занятий, требования к планированию и проведению спортивно-массовых мероприятий; - приемы, способы страховки и самостраховки; - формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; - виды документации, требования к ее оформлению	Характеристики демонстрируемых знаний: -рациональное распределение времени на все этапы решения профессиональных задач; - своевременность сдачи заданий и отчетов; -Результативность поиска необходимой информации в различных источниках, включая электронные; -использование современных информационных ресурсов в профессиональном самосовершенствовании	Тестирование; результаты самостоятельной работы; деятельность на учебной и производственной практике.

Перечень умений, формируемых в рамках дисциплины		
- находить и использовать методическую литературу и др. источники информации, необходимой для подготовки и проведения учебно-тренировочной работы и спортивных мероприятий - использовать различные методы и формы организации учебно-тренировочных занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности; - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; - мотивировать обучающихся,	Характеристики демонстрируемых умений: - прогнозирование последствий педагогической деятельности на основе анализа рисков; результативность поиска информации в различных источниках включая электронные; -оптимальность выбора значимой информации на основе анализа содержания; -высокий уровень владения информационно коммуникативными технологиями; - использование современных информационных ресурсов в профессиональном самосовершенствовании;	Оценка результатов выполнения практической работы; экспертная оценка на педагогической практике

родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - комплектовать состав кружка, секции, обучающихся в течение срока обучения; - подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; - использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся при проведении учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных занятий; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях; - организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство; - осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии; - осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении спортивных мероприятий и занятий; - корректировать и		

совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности		