

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж государственной и муниципальной службы»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ

«Колледж государственной
и муниципальной службы»

З.М.Хамхоева



2021 г

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОПД 13 В ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

для специальности 49.02.01 Физическая культура

(базовая подготовка)

2021г.

Программа учебной дисциплины ОПД 13 В ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура (базовая подготовка), утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г, №1355.

Рекомендована педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
Протокол №3 от «27» августа 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы спортивной тренировки»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01. «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и переподготовки преподавателей физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Принадлежит к профессиональному циклу общепрофессиональных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий;
- Подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта;
- Использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- Оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта.

Знать:

- Основы организации соревнований;
- Сущность, цель, задачи, функции. Содержание и формы спортивной тренировки;
- Теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовки.
- Систему спортивного отбора и спортивной ориентации;
- Методы и методики педагогического контроля;
- Виды документации;
- Технику безопасности.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
Лабораторные и практические занятия (всего)	48
Самостоятельная работа	56

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы спортивной тренировки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общая характеристика спорта.		16	
Тема 1.1. Основные понятия относящиеся к спорту.	1. Основные понятия. 2.Классификация видов спорта. 3. Спортивное движение.	6	2
Тема 1.2. Характеристика системы тренировочно-соревновательной системы.	1.Система тренировок. 2.Система соревнований. 3.Спортивные достижения.	10	2
Раздел 2. Основы построения процесса		66	

спортивной тренировки.			
Тема 2.1. Спортивная тренировка.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цели и задачи спортивной тренировки. 2. Средства спортивной тренировки. 3. Методы спортивной тренировки. 4. Принципы спортивной тренировки. 5. Основные стороны спортивной тренировки. 6. Спортивно-техническая подготовка. 7. Спортивно-тактическая подготовка. 8. Физическая подготовка. 9. Психическая подготовка. 10. Тренировочные и соревновательные нагрузки. 	36	2
Тема 2.2. Основы построения процесса спортивной подготовки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. 2. Построение тренировки в микроциклах. 3. Построение тренировки в мезоциклах. 4. Построение тренировки в макроциклах. 	12	2
Тема 2.3. Технология планирования в спорте.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общие положения планирования в спорте. 2. Планирование в многолетних циклах. 3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле. 4. Оперативное планирование. 	18	2

Раздел 3. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.		34	
Тема 3.1. Виды контроля.	1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. 2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. 3. Контроль за факторами внешней среды.	16	2
Тема 3.2. Виды учета.	1. Предварительный учет. 2. Текущий учет. 3. Оперативный учет. 4. Документы учета.	8	2
Тема 3.3. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки.	1. Спортивный отбор. 2. Спортивная ориентация. 3. Способности. 4. Тестирование. 5. Этапы спортивного отбора.	10	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- комплекты учебно-методической документации (рабочих программ, учебно-тематических планов);
- примерные программы, образовательные стандарты, методические разработки по физической культуре;
- образцы форм распространения педагогического опыта;
- образцы тезисов устных выступлений, отчетов, рефератов, конспектов;
- образцы оформления опытно-экспериментальной работы в сфере образования;
- материалы исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;
- педагогическая и методическая литература по проблемам физической культуры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативные документы:

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373
2. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры – М., 1988.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.

4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., воспитания и спорта
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры – М., 1991.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов. – М., 1997.
7. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 1998.
8. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников. – М., 1973.
9. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры – М., 1986.
10. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – М., 1976.
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для пединститутов – М., 1990.
12. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. – М., 1997.
13. Физическая культура; Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1994.
14. Антонова О.Н., Кузнецов В.И. Лыжная подготовка: Методика преподавания. – М., 1999.
15. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2000.
16. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. – М., 2000.
17. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.
18. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2000.
19. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2000.
20. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2000.

21. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. – М., 1999.
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М., 1997.
23. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. – М., 2000.
24. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. – М., 1997.

Отечественные журналы:

1. Физическая культура в школе
2. Теория и методика физического воспитания
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка;

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Текстовые редакторы: Microsoft Word; Microsoft Excel.
2. Интернет: Internet Explorer; Opera
3. Графические редакторы: ACDSee Pro 3.0.475 Lite RePack Rus (MKN)
4. Мультимедиа: KMPlayer 2.9.4.1437 Final + 2.94.1435 Plus 22.05
(DXVA+CUDA+SVP)
5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
<http://www.nlr.ru>
<http://library.ru>
<http://lib.sportedu.ru>
<http://orel.rsl.ru/>
<http://www.iqlib.ru>
<http://www.trainer.h1.ru>
<http://festival.1september.ru>
<http://lesgaft.spb.ru>
<http://www.libinfo.vspu.ac.ru>

Поисковые системы:

<http://sigla.ru> (служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран)

www.yandex.ru

www.rambler.ru

www.google.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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- Использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий;- Подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта;- Использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;- Оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;- Осуществлять судейство в избранном виде спорта. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- Основы организации соревнований;- Сущность, цель, задачи, функции. Содержание и формы спортивной тренировки;- Теоретические основы и особенности физической, технической, тактической,	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none">-экспертной оценки на практическом занятии;- защиты практических работ;- тестирования;- зачетов по разделам;- контрольных работ по темам МДК;-экспертной оценки результатов самостоятельной подготовки студентов. <p>Экспертная оценка действия на практике, анализа (самоанализа) деятельности, решения конкретных ситуаций в период производственной практики.</p>

<p>психологической и интегральной подготовки.</p> <ul style="list-style-type: none">- Систему спортивного отбора и спортивной ориентации;- Методы и методики педагогического контроля;- Виды документации;- Технику безопасности.	
--	--