

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОП.11 Основы спортивной тренировки
Специальность: 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения: очная

Разработчик: Трушкин В. Г., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 11.05.2017 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 28.02.2020 г., протокол № 8.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы спортивной тренировки

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в качестве примерной при разработке программ других общепрофессиональных дисциплин, а также в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина «Основы спортивной тренировки» входит в вариативную часть профессионального цикла дисциплин (ОП.11). Освоению дисциплины «Основы спортивной тренировки» предшествует изучение следующие дисциплины учебного плана ОПОП СПО: Спортивно-педагогический практикум, Ритмика. Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессионального цикла: Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Здоровый образ жизни.

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

Цель – сформировать у обучающихся знания об основных положениях теории и методики современной системы подготовки спортсменов.

Задачи:

- сформировать у обучающихся знания о современной системе спортивной тренировки;
- научить обучающихся методике планирования учебно-тренировочной работы;
- научить обучающихся разрабатывать учебно-тренировочные планы (недельные, месячные, годовые, перспективные).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- основные понятия, сущность, систематизацию, классификацию и функции спорта; характеристики системы спортивной подготовки и факторы, влияющие на динамику спортивных достижений;
- проблематику теории спортивных состязаний;
- средства, методы, нагрузка, утомление и восстановление, принципы и характерные ее черты, содержание составных сторон;

– методику построения занятий; структура и периодизация в годовых циклах, структура многолетней подготовки, динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности;

– структуру управления в спортивной подготовке.

уметь:

– анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;

– планировать оздоровительную тренировку, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия и занятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

– организовывать опытно-экспериментальную работу в сфере физической культуры и спорта.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часа;

самостоятельной работы обучающегося 12 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)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
в том числе:	
Теоретическое обучение	12
лабораторные работы	-
практические занятия	12
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
в том числе:	
самостоятельная работа	
Написание рефератов: «Классификация методов и принципов спортивной тренировки».	6
«Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки».	
«Основные стороны спортивной тренировки».	4
Выполнение индивидуальных заданий: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам.	2
Работа с нормативной и справочной литературой	
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Организация процесса спортивной тренировки		12	
Тема 1.1. Цели, задачи и средства спортивной тренировки.	Содержание учебного материала	4	
	1 Цель и задачи спортивной тренировки.		1
	2 Основные понятия: тренированность, подготовленность, спортивная форма.		1
	3 Избранные соревновательные упражнения. Специально подготовительные упражнения. Обще подготовительные упражнения.	2	2
	Практические занятия Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки.	2	
Самостоятельная работа обучающихся подготовка конспекта: - социальные функции спорта; - цели и задачи спортивной тренировки; - классификация видов спорта; - система спортивной тренировки; - методы спортивного отбора.	2		
Тема 1.2. Методы и принципы спортивной тренировки.	Содержание учебного материала	4	
	1. Характеристика методов спортивной тренировки: словесные, наглядные, метод строго регламентированного упражнения; непрерывные и интервальные методы; игровой и соревновательный		2
	2. Принципы спортивной тренировки. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.	2	2
	Практические занятия Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психологическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка и защита реферата на тему:	2	

	- «Классификация методов и принципов спортивной тренировки». - «Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки».		
Раздел 2. Особенности построения спортивной тренировки		24	
Тема 2.1. Основы построения спортивной подготовки.	Содержание учебного материала	4	
	1. Построение, реализация и контроль тренировочного процесса. Структура спортивной подготовки.		2
	2. Характеристики тренировочного процесса в зависимости от масштабов времени. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.		2
	Практические занятия Разработка и анализ учебного плана спортивной подготовки. Групповое и индивидуальное занятие как основная форма формой тренировочного процесса. Отличие тренировочных занятий в спортивных секциях. Части тренировочного занятия (вводная, подготовительная, основная, заключительная) или разминка, основная, заключительная части; задачи каждой из частей занятия. Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений. Разработка и анализ группового перспективного плана спортивной тренировки. Особенности группового метода обучения. Положительные стороны группового метода. Применение подводящих упражнений. Последовательность отработки и этапы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Спортивные соревнования и подготовка спортсмена. Особенности контроля в спортивной тренировке	2	
Самостоятельная работа обучающихся подготовка и защита реферата на тему: - «Основные стороны спортивной тренировки»	2		
Тема 2.2. Построение тренировки в микроциклах.	Содержание учебного материала	4	
	1. Особенности тренировочного процесса в микроциклах.		3
	2. Втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие (предсоревновательные), восстанавливающие, соревновательные, ударные микроциклы.		3
	Практические занятия Разработка и анализ недельного плана тренировки. Конкретизация и уточнение задач периода. Конспект отдельной тренировки (средства, интенсивность и число упражнений, состав групп, участвующих в выполнении определенных заданий, способы проведения отдельных частей тренировки). Описание тренировки (сведения о формах и характере тренировочного процесса, используемые	2	

	<p>средства, а также объем, интенсивность и содержание нагрузки, место тренировок, самочувствие в ходе тренировок, результаты медицинских наблюдений, Разработка и анализ графика тренировочного процесса (на примере избранного вида спорта).</p> <p>непрерывность и круглогодичность процесса тренировки; задачи и содержание учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного процесса; определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства; определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся; организация воспитательной работы; организация врачебного и педагогического контроля.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Подготовка конспектов: 1. Особенности тренировочного процесса в микроциклах; 2. Виды микроциклов; - проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам; - работа по вопросам к параграфам, главам учебных пособий; - разработка и защита недельного плана тренировки; - разработка и защита графика тренировочного процесса;</p>	2	
<p>Тема 2.3. Построение тренировки в мезоциклах.</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Особенности тренировочного процесса в мезоциклах. Втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие (предсоревновательные), соревновательные, восстанавливающие мезоциклы.</p>	4	3
	<p>Практические занятия Разработка и анализ месячного плана тренировки. Рабочий план на месяц исходя из количества часов отведенных на различные виды подготовки в годовом плане. Отбор конкретных упражнений по обучению технике и тактике, общей и специальной физической подготовке.</p>	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка конспекта по плану: 1. особенности тренировочного процесса в мезоцикле; 2. виды мезоциклов; - проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам; - работа по вопросам к параграфам, главам учебных пособий; - разработка и анализ месячного плана тренировки; - разработка и анализ распределения соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха 	2	
Тема 2.4. Построение тренировки в макроциклах.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Особенности построения тренировочного процесса в многолетних макроциклах.</p>	4	3
	<p>2. Построение тренировки в годичных циклах. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.</p>		3
	<p>Практические занятия</p> <p>Разработка и анализ группового годичного плана тренировки. Учебный план, программа, рабочий план, расписание занятий, журнал учета посещаемости и содержания занятий, журнал учета спортивных результатов и календарь спортивных мероприятий, индивидуальные планы подготовки (перспективный план подготовки к ответственным соревнованиям, периодический и текущий план). Разработка и анализ таблицы сдачи контрольных нормативов. Примерная форма учета спортивных результатов. Учет недостатков и достижений. Контрольные нормативы по общей физической подготовке</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам; - работа по вопросам к параграфам, главам учебных пособий; - подготовка к контрольной работе; - подготовка конспекта: 1. построение тренировочного процесса в многолетних макроциклах; 2. построение тренировки в годичном цикле; 	2	
	Всего:	36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности, оснащённого следующим оборудованием:

– Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);

– меловая ученическая доска.

и учебно-наглядными пособиями:

– презентации.

Реализация учебной дисциплины требует наличия тренажерного зала, оснащённого следующим оборудованием:

– Гиря для соревнований 16 кг;

– гиря для соревнований 24 кг;

– гиря для соревнований 32 кг;

– гиря для соревнований 10 кг;

– гиря для соревнований 12 кг;

– гиря для соревнований 14 кг;

– гиря для соревнований 18 кг;

– гиря для соревнований 20 кг;

– гиря для соревнований 22 кг;

– гиря для соревнований 26 кг;

– гиря для соревнований 28 кг;

– гиря для соревнований 30 кг;

– гиря для соревнований 8 кг;

– шведская стенка;

– музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран
и учебно-наглядными пособиями:

– Электронные носители с записями комплексов упражнений

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, оснащённого следующим оборудованием:

– Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»),

– открытая баскетбольная площадка,

– открытая волейбольная площадка,

– футбольное поле стадиона,

– хоккейный корт,

– площадка для игры в мини-футбол,

– теннисный корт,

- площадка «Воркаут»,
- площадка уличных тренажеров,
- скалодром,
- военизированная полоса препятствий,
- учебно-тренировочная пожарная вышка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 227 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13379-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/458712>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой., а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Для промежуточного контроля знаний предполагается использование мини-тестов и контрольные работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
планировать оздоровительную тренировку, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия и занятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ

организовывать опытно-экспериментальную работу в сфере физической культуры и спорта;	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
Знать:	
основные понятия, сущность, систематизацию, классификацию и функции спорта; характеристики системы спортивной подготовки и факторы, влияющие на динамику спортивных достижений;	Фронтальный опрос
проблематику теории спортивных состязаний;	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
средства, методы, нагрузка, утомление и восстановление, принципы и характерные ее черты, содержание составных сторон;	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
методику построения занятий; структура и периодизация в годичных циклах, структура многолетней подготовки, динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности;	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
структуру управления в спортивной подготовке	Защита реферата

5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

При освоении материала дисциплины необходимо:

– спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

– конкретизировать для себя план изучения материала;

– ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

– проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

– изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

– изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

– прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

– выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;

– составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;

– выучите определения терминов, относящихся к теме;

– продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;

– подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

– продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

– ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

– составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;

– выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.