

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.15 Система подготовки спортсменов
высокой квалификации в избранном виде спорта

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчики: Бородулин П. С., преподаватель факультета среднего
профессионального образования

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-
цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01
Физическая культура от 19.02.2021 г., протокол № 6.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и в качестве примерной при разработке программ по педагогическим специальностям среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта» входит в вариативную часть профессионального цикла дисциплин (ОП.15).

Изучению данного учебного курса предшествует освоение дисциплин профессионального цикла: Основы биомеханики, Основы антидопингового обеспечения.

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

Цель изучения дисциплины– формирование у студентов системы профессионально-педагогических знаний об общих закономерностях многолетней подготовки спортсмена в конкретных видах легкой атлетики.

Для достижения поставленных целей необходимо решить **следующие задачи:**

- ознакомить с общими вопросами спорта;
- сформировать представление о предпосылках рационального построения процесса спортивной тренировки;
- изучить структуру тренировочного процесса и методику построения микро-, мезо- и макроциклов;
- овладеть методами управления и контроля учебно-тренировочным процессом;
- изучить методику совершенствования технического мастерства и методику тренировки в отдельных видах спорта;
- овладеть знанием специфических особенностей учебно-тренировочной работы с различным контингентом занимающихся.

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

- дидактические аспекты обучения основным видам спорта;
- основы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- правила проведения соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

- подбирать адекватные средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- использовать программно-нормативные документы в профессиональной деятельности;
- планировать тренировочные занятия в избранном виде спорта;
- осуществлять педагогический и медико-биологический контроль в процессе физического воспитания и спортивной подготовки;
- осуществлять спортивный отбор и ориентацию;
- определять эффективность тренировочных занятий.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

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

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 116 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 84 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 32 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	84
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	28
лабораторные работы	-
практические занятия	56
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
в том числе:	
самостоятельная работа	
Написание реферата	6
Составить картотеку терминов	6

Подготовить тезисы сообщений	6
Составить блок-схему	6
Составить тестовые задания	8
Итоговая аттестация в форме зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта»

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.	ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	40	
Тема 1.1.Актуальные вопросы развития легкой атлетики	Содержание учебного материала	3	1
	Анализ изменений, произошедших в технике легкоатлетических упражнений, методике тренировки, тактике, правилах соревнований, спортивном инвентаре и оборудовании. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.		
	Практические занятия Современные тенденции в спорте	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить тезисы сообщений по данной теме	1	
Тема 1.2. Система подготовки спортсмена и направления ее совершенствования	Содержание учебного материала	3	2
	Система спортивных соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные. Структура соревновательной деятельности легкоатлетов.		
	Практические занятия Составить классификацию соревнований	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 1.3. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	Содержание учебного материала	3	3
	Срочная и долговременная адаптация. Стадии адаптационной реакции. Формирование долговременной адаптации. Управление и восстановление при мышечной деятельности.		
	Практические занятия Составить комплекс восстановительных мероприятий после нагрузки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 1.4.Виды	Содержание учебного материала	3	

подготовки легкоатлета	Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка. Соревновательная подготовка. Интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка.		3
	Практические занятия Составить комплекс упражнений направленных на технику	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить тесты по легкой атлетике	1	
Тема 1.5. Развитие двигательных способностей легкоатлета	Содержание учебного материала	3	3
	Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Структура скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей.		
	Практические занятия Составить комплекс круговой тренировки для развития двигательных качеств	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить тесты по легкой атлетике	1	
Тема 1.6. Структура тренировочного процесса и методика построения занятий, микроциклов и мезоциклов	Содержание учебного материала	3	3
	Общая характеристика структуры тренировочного процесса. Уровни структуры. Закономерности становления спортивного мастерства в видах легкой атлетики.		
	Практические занятия Методика построения занятий, микроциклов и мезоциклов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 1.7. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах	Содержание учебного материала	3	3
	Задачи и общая характеристика макроциклов. Виды и общая структура макроциклов.		
	Практические занятия Методика построения тренировочного процесса в макроциклах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	

Тема 1.8. Программирование и организация тренировочного процесса	Содержание учебного материала	3	
	Определение понятий «программирование» и «организация» тренировочного процесса. Теоретико-методические подходы к программированию и организации тренировочного процесса. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства		3
	Практические занятия Программирование и организация тренировочного процесса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 1.9. Управление тренировочным процессом легкоатлетов	Содержание учебного материала	3	
	Понятие об управлении. Тренировочный процесс как объект управления. Критерии эффективности тренировки. Комплекс внешних взаимодействий спортсмена.		3
	Практические занятия Методы контроля за развитием спортивной формы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 1.10. Моделирование в спортивной тренировке	Содержание учебного материала	3	
	Модель и моделирование. Группы моделей. Технология моделирования. Способы разработки количественных показателей модели.		3
	Практические занятия Модельные характеристики соревновательной деятельности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Раздел 2.	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ	36	
Тема 2.1. Структура многолетней подготовки легкоатлетов	Содержание учебного материала	3	
	Общая характеристика многолетней подготовки. Факторы, определяющие общую структуру многолетней подготовки. Возрастные зоны демонстрации высших достижений в различных видах легкой атлетики. Общие требования к планированию тренировочных нагрузок в многолетнем плане.		2

	Практические занятия Структура многолетней подготовки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 2.2. Отбор и спортивная ориентация	Содержание учебного материала	3	2
	Характеристика процесса отбора. Одаренность и способности занимающихся. Принципы отбора. Спортивная пригодность и спортивная ориентация. Спортивная селекция. Критерии отбора.		
	Практические занятия Поэтапные задачи в тренировке по легкой атлетике	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 2.3. Подготовка юных легкоатлетов за рубежом	Содержание учебного материала	3	3
	Страны с высоким уровнем развития легкой атлетики. Особенности выступления юных легкоатлетов этих стран на международных соревнованиях.		
	Практические занятия Методические и организационные особенности подготовки на начальных этапах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 2.4. Легкая атлетика в системе образования	Содержание учебного материала	3	3
	Дошкольные учреждения: цель и задачи физического воспитания. Основная направленность процесса физического воспитания. Анатомо-физиологические особенности занимающихся. Состав и структура основных средств и методов процесса физического воспитания.		
	Практические занятия Организационные формы проведения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение особенностей планирования тренировочных занятий по легкой атлетике по данным журнала «Легкая атлетика» (занести в рабочую тетрадь образцы документов).	1	
Тема 2.5. Особенности тренировочного процесса с женщинами	Содержание учебного материала	4	2
	История развития женской легкой атлетики. Биологические, психологические и социальные особенности женщин, их изменение в возрастном		

	аспекте. Характер воздействия физических нагрузок на развитие женского организма		
	Практические занятия Принципиальные подходы к тренировке в легкой атлетике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 2.6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	Содержание учебного материала	3	3
	Характеристика легкоатлетических упражнений, их оздоровительный эффект. Особенности физиологической реакции организма людей различного возраста и пола на специфические двигательные действия.		
	Практические занятия Многолетний контроль в тренировке легкоатлетов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 2.7. Эволюция методов тренировки в легкой атлетике	Содержание учебного материала	3	3
	Организация системы подготовки в Древней Греции и Риме, в средние века. Приемы и способы подготовки легкоатлетов в 19 веке. Зарождение современных основ тренировочного процесса в легкой атлетике.		
	Практические занятия Методика приема контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	
Тема 2.8. Профессионально-педагогическая подготовка тренера по легкой атлетике	Содержание учебного материала	3	3
	Роль и значимость тренера в организации учебно-тренировочного процесса. Тренер как педагог и воспитатель. Педагогические способности тренера, его личные качества. Комплекс профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых тренеру.		
	Практические занятия Методика научных наблюдений на тренировках и соревнованиях.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1	

Тема 2.9. Особенности подготовки легкоатлетов в УОР, ШВСМ, сборных командах различного уровня	Содержание учебного материала Цели и задачи подготовки легкоатлетов в различных заведениях. Особенности подготовки легкоатлетов в УОР, ШВСМ, сборных командах различного уровня. Тренерские кадры, контингент спортсменов, условия тренировки и материальное обеспечение.	3	3	
	Практические занятия Возможные варианты экспериментов в процессе занятий легкой атлетикой.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по одному из указанных вопросов	1		
Раздел 3.	МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	40		
Тема 3.1. Методика тренировки в беге на выносливость	Содержание учебного материала Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Эволюция методики тренировки. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки.	3	3	
	Практические занятия Тренировка в юных спортсменов в беге на средние дистанции.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение содержания и структуры тренировок спортсменов высокой квалификации по данным литературы (привести примеры в рабочей тетради).	1		
Тема 3.2. Методика тренировки в толкании ядра	Содержание учебного материала	3		
	Основные этапы развития методики тренировки. Отбор толкателей ядра. Общая характеристика процесса многолетней подготовки.		2	
	Практические занятия Судейство соревнований по толканию ядра.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение содержания и структуры тренировок спортсменов высокой квалификации по данным	1		

	литературы (привести примеры в рабочей тетради).		
Тема 3.3. Методика тренировки в беге на короткие дистанции	Содержание учебного материала	3	
	Формирование системы подготовки в беге на короткие дистанции. Характеристика двигательной деятельности в спринтерском беге. Отбор в беге на короткие дистанции.		3
	Практические занятия Тренировка юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Запись в тетради логической схемы процесса наблюдений за тренировкой в легкой атлетике.	1	
Тема 3.4. Методика тренировки в спортивной ходьбе	Содержание учебного материала Основные этапы развития методики тренировки. Физиологическая характеристика соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование в спортивной ходьбе. Построение многолетней тренировки.	3	3
	Практические занятия Правила соревнований по спортивной ходьбе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Представление в тетради вопросов, касающихся основных подходов к планированию подготовки спортсменов в легкой атлетике.	1	
Раздел 3.5. Методика тренировки в барьерном беге	Содержание учебного материала Эволюция методики тренировки в барьерном беге. Характеристика двигательной активности в барьерном беге. Отбор и прогнозирование. Техническая, физическая, тактическая подготовка барьериста. Особенности тренировки в барьерном беге на 100, 110 и 400 м с барьерами. Методы тренировки. Управление тренировочным процессом.	3	3
	Практические занятия Методика обучения барьерному бегу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Представление в тетради вопросов, касающихся основных подходов к планированию подготовки спортсменов в легкой атлетике.	1	
Тема 3.6. Методика тренировки в прыжках	Содержание учебного материала	3	3

в высоту	Формирование системы подготовки в прыжках в высоту. Особенности соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки прыгунов в высоту. Методы тренировки.	2	
	Практические занятия Правила соревнований по прыжкам в высоту.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований по легкой атлетике по вопросам организации и проведения соревнований. Устный опрос на практических занятиях.	1	
Тема 3.7.Методика тренировки в прыжках в длину	Содержание учебного материала Основные этапы развития методики тренировки. Двигательная деятельность в прыжках в длину. Отбор и прогнозирование. Многолетняя тренировка. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение публикации в журнале «Легкая атлетика» за последние 2 года о тренировке в беге, написать аннотации на каждую статью.	1	
Тема 3.8.Методика тренировки в прыжках с шестом	Содержание учебного материала	3	
	Эволюция методики тренировки в прыжках с шестом. Характеристика соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование в прыжках с шестом. Организация многолетней подготовки.		1
	Практические занятия Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание конспекта по анализу техники и методики обучения.	1	

Тема 3.9.Методика тренировки в тройном прыжке	Содержание учебного материала	2	1	
	Основные этапы развития методики тренировки в тройном прыжке. Специфика двигательной деятельности прыгунов тройным прыжком. Планирование и организация отбора. Многолетняя подготовка.			
	Практические занятия Работа главной судейской коллегии.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Написание конспекта по анализу техники и методики обучения.	1		
Тема 3.10.Методика тренировки в метании копья	Содержание учебного материала Формирование системы подготовки в метании копья. Характеристика двигательной деятельности. Методика отбора и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки. Специфические методы тренировки.	2	3	
	Практические занятия Судейство соревнований по метаниям.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить тезисы сообщений по данной теме	2		
Тема 3.11.Методика тренировки в метании диска	Содержание учебного материала Эволюция методики тренировки. Характеристика соревновательной деятельности в метании диска. Методика отбора в метании диска. Многолетняя подготовка.	1	2	
	Судейство соревнований по метаниям.			
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение дополнительной литературы, кинограмм, посещение соревнований.	2		
Всего:		116		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета теории и методики избранного вида спорта, 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 кабинета теории и истории физической культуры, оснащённого следующим оборудованием:

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

- меловая ученическая доска.

и учебно-наглядными пособиями:

- презентации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для среднего профессионального образования / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гарамян, З. М. Хусяйнов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 174 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13628-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/466148>

Дополнительная литература

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 269 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11152-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456991>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Программой предусмотрено сочетание различных форм и методов обучения. Обучающийся получает «зачёт» при условии посещения

лекционно-практических занятий, предусмотренных программой курса, обнаруживая при этом понимание материала курса и умение его применять при решении практических задач, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Программой предусмотрено сочетание различных форм и методов обучения. Обучающийся получает «зачёт» при условии посещения теоретических и практических занятий, предусмотренных программой курса, обнаруживая при этом понимание материала курса и умение его применять при решении практических задач, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
подбирать адекватные средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
использовать программно-нормативные документы в профессиональной деятельности	Фронтальный опрос. Практическая работа
планировать тренировочные занятия в избранном виде спорта	Фронтальный опрос. Практическая работа
осуществлять педагогический и медико-биологический контроль в процессе физического воспитания и спортивной подготовки	Фронтальный опрос. Практическая работа
осуществлять спортивный отбор и ориентацию	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
определять эффективность тренировочных занятий	Фронтальный опрос. Практическая работа
Знать:	
дидактические аспекты обучения основным видам спорта	Фронтальный опрос. Проверка письменных работ
основы спортивной тренировки в избранном виде спорта	Фронтальный опрос. Практическая работа
правила проведения соревнований в избранном виде спорта	Фронтальный опрос. Практическая работа

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.