



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 12 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**  
***49.02.01 Физическая культура***

Углублённый уровень подготовки

Владивосток 2022

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 976 от 11 августа 2014 года.

Разработана: преподаватель КСД ВГУЭС Сафоновым И.В.

Рассмотрена на заседании ЦМК от 15 апреля 2022г., протокол № 8

Председатель ЦМК



Парфёнов В.С.

## Содержание

- 1 Общие сведения
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы дисциплины
- 4 Контроль результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

## ОП.12 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### 1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Дисциплина является общепрофессиональной и относится к профессиональному учебному циклу

### 1.2. Требования к результатам освоения дисциплины:

**Базовая часть** *«не предусмотрено».*

#### **Вариативная часть**

В результате освоения дисциплины студент должен уметь: использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств, применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности, устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися, проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях, оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов, осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.

В результате освоения дисциплины студент должен знать: историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта, основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта, теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта, сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта, теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта, методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в

избранном виде спорта, организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта, систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности, мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена, способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта, методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта, виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению, разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации, технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

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

## Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	138
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	92
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	46
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	46
в том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме <i>(указать)</i>	<i>дифференцированный. зачет</i>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### 2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.1. Общая характеристика спорта	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b>                      Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.                      Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.                      Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.                      Спортивные достижения и тенденции их развития.</p>	8	ОК 01-ОК-12
	<p><b><u>Лабораторные работы</u></b></p>	не предусмотрено	
	<p><b><u>Практические занятия</u></b>                      Классификация видов спорта.</p>	6	
	<p><b><u>Контрольные работы</u></b></p>	не предусмотрено	
	<p><b><u>Самостоятельная работа</u></b>                      Спортивные достижения и тенденции их развития..</p>	10	
Тема 1.2. Спортивная тренировка	<p><b><u>Содержание учебного материала</u></b>                      Цели и задачи спортивной тренировки.                      Средства спортивной тренировки.                      Методы спортивной тренировки.</p>	8	ОК 01-ОК-12
	<p><b><u>Лабораторные работы</u></b></p>	не предусмотрено	
	<p><b><u>Практические занятия</u></b>                      Тренировочные и соревновательные нагрузки.</p>	10	



	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> Принципы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	10	
Тема 1.3. Основные стороны спортивной тренировки	<b><u>Содержание учебного материала</u></b> Спортивно-техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка.	8	ОК 01- ОК-12
	<b><u>Лабораторные работы</u></b>	не предусмотрено	
	<b><u>Контрольные работы</u></b>	не предусмотрено	
	<b><u>Практические занятия</u></b>	не предусмотрено	
	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> Физическая подготовка. Психическая подготовка.	10	
Тема 1.4. Основы построения процесса спортивной подготовки	<b><u>Содержание учебного материала</u></b> Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).	8	ОК 01- ОК-12
	<b><u>Лабораторные работы</u></b>	не предусмотрено	
	<b><u>Контрольные работы</u></b>	не предусмотрено	
	<b><u>Практические занятия</u></b> Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).	10	
	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).	10	
Тема 1.5. Технология планирования в спорте	<b><u>Содержание учебного материала</u></b> Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Оперативное планирование.	8	ОК 01- ОК-12

	<b><u>Лабораторные работы</u></b>	не предусмотрено	
	<b><u>Контрольные работы</u></b>	не предусмотрено	
	<b><u>Практические занятия</u></b> Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовичном цикле. Оперативное планирование.	10	
	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовичном цикле.	4	
Тема 1.6. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена	<b><u>Содержание учебного материала</u></b> Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.	6	ОК 01- ОК-12
	<b><u>Лабораторные работы</u></b>	не предусмотрено	
	<b><u>Контрольные работы</u></b>	не предусмотрено	
	<b><u>Практические занятия</u></b> Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	10	
	<b><u>Самостоятельная работа</u></b> Учет в процессе спортивной тренировки.	2	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины «Основы спортивной тренировки» требует наличия учебного кабинета Теории и методики физического воспитания и спорта.

**Кабинет методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности:**

количество посадочных мест – 30 шт., стол для преподавателя 1 шт., стул для преподавателя 1 шт., шкаф стеклянный 1шт., ноутбук Acer Aspire E1-531 1шт., проектор Panasonic 1 шт., звуковые колонки Microlab 2.0 solo4c 1 шт., экран 1 шт., доска маркерная меловая комбинированная 1 шт., дидактические пособия.

ПО: 1. Windows 8.1 (профессиональная лицензия № 45829305, бессрочно);

2. MS Office 2010 pro (лицензия № 48958910, № 47774898 , бессрочно);

3. FBreader (свободное); 4. WinDJwiev (свободное); 5. Google Chrome, (свободное)

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

(Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

**Основные источники:**

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 18.09.2020).

Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — Текст : электронный. // ЭБС ВООК [сайт].— URL: <https://book.ru/book/936107> (дата обращения: 17.09.2020).

**Дополнительные источники:**

Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720> (дата обращения: 18.09.2020).

Гурьев, С.В. Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста) : учебник / Гурьев С.В. — Москва : КноРус, 2020. — 211 с. — Текст : электронный. // ЭБС ВООК [сайт].— URL: <https://book.ru/book/933632> (дата обращения: 17.09.2020)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.