|  |
| --- |
| Приложение 4.19 к ППССЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа Учебной ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**ОП.19**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура (уровень подготовки углубленный) укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Организация-разработчик: Бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Республики Алтай «Горно-Алтайский педагогический колледж»

Разработчики:

Мельникова Л.В. преподаватель физической культуры.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Стр. |
|  | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
|  | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
|  | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИРСЦИПЛИНЫ | 10 |
|  | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина **«**Основы спортивной тренировки»

является частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01.

Учебная дисциплина **«**Основы спортивной тренировки**»** обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии профессиональных и общих компетенций ПК 2.1,ПК 2.2.ПК 2.3.ПК 2.4,ПК 2.5,ПК 2. 6,ОК 1,

ОК 2,ОК 3,ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 7,ОК 8,ОК 9, ОК, 10,ОК 11,ОК 12,

**1.2 Цель и планируемые результаты дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и навыки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ПК 2.1,  ПК 2.2.  ПК 2.3.  ПК 2.4,  ПК 2.5,  ПК 2. 6,  ОК 1,  ОК 2,  ОК 3,  ОК 4,  ОК 5,  ОК 6,  ОК 7,  ОК 8,  ОК 8,  ОК 10,  ОК 11,  ОК 12,  ОК 13, | * 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, 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 само страховки 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 | * сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы проведения учебно - тренировочных занятий, требования к планированию и проведению спортивно- массовых мероприятий; * приемы, способы страховки и само страховки; * формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; * виды документации, требования к ее оформлению |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем в часах |
| Квалификация учитель физической культуры |
| Объем образовательной программы | 69 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 23 |
| практические занятия | 23 |
| самостоятельная работа | 23 |
| Промежуточная аттестация |  |

# **2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Объем часов** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Раздел 1. Теория и методика спорта** | | **69** |
| **Тема 1.1. Общая характеристика спорта** | **Содержание учебного материала** | 5 |
| 1.Основные понятия, относящиеся к спорту. |
| 2.Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения |
| 3.Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки |
| **Практические занятия** | 3 |
| Спортивные достижения и тенденции их развития |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Классификация видов спорта | 4 |
| **Тема 1.2.**  **Основы спортивной тренировки** | **Содержание учебного материала** | 5 |
| 1.Цели и задачи спортивной тренировки |
| 2.Средства и методы спортивной тренировки |
| 3.Основные стороны спортивной тренировки( физическая, техническая, тактическая, психическая, теоретическая) |
| **Практические занятия** | 5 |
| 1.Тренировочные и соревновательные нагрузки |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Принципы спортивной тренировки | 4 |
| **Тема 1.3.**  **Основы построения процесса спортивной подготовки** | **Содержание учебного материала** | 5 |
| 1.Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура |
| 2.Построение тренировки в малых, средних и больших циклах |
| 3.Технологии планирования в спорте |
| **Практические занятия** | 5 |
| 1.Разработка микроцикла тренировочных занятий по виду порта |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Планирование в спорте | 8 |
| **Тема 1.4.**  **Комплексный контроль и учет в подготовке** **спортсмена** | **Содержание учебного материала** | 5 |
| 1.Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями |
| 2.Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. |
| 3.Контроль за факторами внешней среды. |
| **Практические занятия** | 5 |
| 1.Разработка макета дневника спортсмена |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Учет в процессе спортивной тренировки. | 3 |
| **Тема 1.5 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.** | **Содержание учебного материала** | 3 |
| 1. Этапы отбора |
| 2.Комплексное обследование спортсменов |
| **Практические занятия** | 5 |
| 1.Разработка двигательных тестов для определения уровня развития физических качеств |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Оценка состояния здоровья и физической подготовленности начинающих спортсменов. Средства восстановления в спорте | 4 |
| **Всего: 69 час. сам.23** | |  |

# **3. условия реализации РАБОЧЕЙ программы УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть 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 образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

**3.2.1 Печатные издания:**

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 2016.
2. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2018.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. — М., 2017.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. — М., 2018.
5. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 2016.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. — М., 2017.
7. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М., 2018.
8. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. — М., 2017.
9. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ.ред. Л. П. Матвеева, А.Д. Новикова. — 2-е изд., испр. и доп. — М., 2017.
10. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед­институтов / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 2019.
11. Теория и методика спорта: Учеб.пособие для училищ олим­пийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М., 2016.
12. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 2018.
13. 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.
14. 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. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов / Физическая культура [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=19> (дата обращения: 6.05.19)

2.Российский общеобразовательный портал / Здоровье, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]. URL: <http://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=9&oll.ob_no_to><http://school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=11&oll.ob_no_to>(дата обращения: 16.08.19)

3.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: 6.05.19)

4.Газета «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/> (дата обращения: 6.05.19)

5.Газета «Здоровье детей» издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс]. URL: <http://zdd.1september.ru/><http://spo.1september.ru/>(дата обращения: 6.05.19)

6.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: 6.05.19)

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

<http://www.zavuch.info/methodlib/38/> (дата обращения: 6.05.19)

8.Национальная информационная сеть Спортивная Россия. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.infosport.ru>(дата обращения: 6.05.19)

8. Российский журнал "Физическая культура" [Электронный ресурс]. URL:

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index>. (дата обращения: 6.05.19)

9.Журнал "Теория и практика физической культуры" [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index>. (дата обращения: 6.05.19)

10.Ранний старт. [Электронный ресурс]. URL: <http://kidsport.narod.ru> (дата обращения: 6.05.19)

**3.2.3. Дополнительные источники**

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Знания:**   * сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий, требования к планированию и проведению спортивно-массовых мероприятий; * приемы, способы страховки и само страховки; * 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. |
| **Умения:**   * 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, 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 само страховки 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. | * 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 |

**Разработчики:**

БПОУ РА «Горно-Алтайский

педагогический колледж» преподаватель Л.В.Мельникова

**Эксперты:**

БПОУ РА «Горно-Алтайский

педагогический колледж» преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

БПОУ РА «Горно-Алтайский

педагогический колледж» преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)