

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан
В. А. Рябов
«23» января 2025г.

Рабочая программа дисциплины

МДК.01.07 Основы спортивной тренировки

по специальности
среднего профессионального образования

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Код, название специальности

Направленность программы

Физическая культура и спорт

Форма обучения
очная

Новокузнецк, 2025

Сведения об утверждении рабочей программы дисциплины:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 23.01.2025г.) для ОПОП 2025 года набора на 2025 – 2026 учебный год по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, направленность «Физическая культура и спорт».

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 4 от 23.01.2025 г.)

Рассмотрена на заседании кафедры

23 января 2025 г. протокол № 6

Дата

И.о.зав. кафедрой А.Н.Аксенова

Ф.И.О.

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1 Область применения рабочей программы дисциплины	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования.....	4
1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	9
3.2 Информационное обеспечение.....	9
3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине	9
3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий.....	9
3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных	10
3.3 Общие требования к организации образовательного процесса	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ОПОП).

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина входит в состав профессионального учебного цикла обязательной части ОПОП. Данная дисциплина обеспечивает формирование профессиональной компетенции по виду деятельности «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам» федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ФГОС СПО).

Дисциплина изучается в 8 семестре.

1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения

Цель – сформировать у студентов знания о сущности спортивной тренировки и подготовить их к квалифицированному проведению учебно-тренировочного процесса для достижения высоких спортивных результатов в образовательных организациях дополнительного образования.

Задачи:

- освоение теоретических основ, формирование знаний: о видах подготовки спортсмена, развития специальных физических, психических и морально-волевых качеств, о совершенствовании технико-тактического мастерства;
- изучение средств и методов спортивной тренировки для достижения высоких спортивных результатов в подготовке спортсменов.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются профессиональные компетенции:

ПК 1.2. Демонстрировать владение общепедагогическими основами преподавания по дополнительным общеобразовательным программам

ПК 1.3. Определять цель и задачи преподавания по дополнительным общеобразовательным программам

ПК 1.4. Определять и оценивать результаты педагогической и учебно-познавательной деятельности в процессе преподавания по дополнительным общеобразовательным программам

ПК 1.5. Контролировать и корректировать процесс обучения по дополнительной общеобразовательной программе

ПК 1.6. Анализировать и интерпретировать результаты контроля и оценки деятельности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

ПК 1.7. Планировать и проводить занятия и другие формы обучения по дополнительным общеобразовательным программам в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами

ПК 1.8. Анализировать занятия

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен:

владеть:

- навыками планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;
- навыками руководства тренировочной деятельностью в избранном виде спорта;

–навыками организации спортивной подготовки в избранном виде спорта;
навыками отбора наиболее эффективных средств и методов тренировки.

уметь:

–анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта;
–планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;
отбирать наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки.

знать:

–теоретические основы и методику планирования тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 60 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем дисциплины	60
Теоретическое обучение	26
Практические занятия	26
Самостоятельная работа в т.ч. составление модели структуры годового цикла подготовки спортсмена	2
Промежуточная аттестация – экзамен	6

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
	8 семестр		
Раздел 1. Теоретико-методологические основы спортивной тренировки		52	
Тема 1.1. «Сущность системы спортивной тренировки»	Содержание учебного материала	2	ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 1.7.; ПК 1.8.
	1.Цели, общие, основные и конкретные задачи спортивной тренировки. 2.Разделы спортивной тренировки. 3.Принципы и характерные черты спортивной тренировки.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №1 1.Средства спортивной тренировки.	2	
	Самостоятельная работа – не предусмотрена	-	
Тема 1.2. «Основные стороны спортивной тренировки»	Содержание учебного материала	14	ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 1.7.; ПК 1.8.
	1 Спортивно-техническая подготовка. 2 Спортивно-тактическая подготовка. 3 Физическая подготовка. 4 Развитие координационных способностей. 5 Психологическая подготовка. 6 Теоретическая подготовка. 7.Интегральная подготовка.		
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие №2-8 1 Спортивно-техническая подготовка. 2 Спортивно-тактическая подготовка. 3 Физическая подготовка. 4 Развитие координационных способностей. 5 Психологическая подготовка. 6 Теоретическая подготовка. 7.Интегральная подготовка.		
	Самостоятельная работа – не предусмотрена	-	

Тема 1.3. «Построение тренировочного занятия»	Содержание учебного материала	2	ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 1.7.; ПК 1.8.
	1 Структура тренировочного занятия. 2 Виды тренировочных занятий по направленности. 3 Типы, формы организации тренировочных занятий. 4 Методика регулирования тренировочной нагрузки на занятии. 5 Подготовка тренера к занятию.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9 1 Составление конспекта группового и индивидуального тренировочного занятия.		
	Самостоятельная работа-не предусмотрена		
Тема 1.4. «Построение тренировки в малых (микро) Циклах»	Содержание учебного материала	2	ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 1.7.; ПК 1.8.
	1 Признаки, характеристика и типы микроциклов. 2 Общие основы чередования микроциклов с различными по величине и направленности нагрузками.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10 1.Разработка и анализ недельного плана тренировки.		
	Самостоятельная работа-не предусмотрена	-	
Тема 1.5. «Построение тренировки в средних (мезо) циклах»	Содержание учебного материала	2	ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 1.7.; ПК 1.8.
	1 Основные структуры средних циклов тренировки. 2 Типы, виды мезоциклов. 3 Особенности сочетания микроциклов мезоциклах. 4 Особенности построения мезоциклов в подготовке женщин.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №11 1 Разработка и анализ месячного плана тренировки. 2 Рабочий план, на месяц исходя из количества часов отведенных на различные виды подготовки в годовом плане. 3 Отбор конкретных упражнений по обучению технике и тактике, общей и специальной физической подготовке.		

	Самостоятельная работа-не предусмотрена	-	
Тема 1.6. «Построение тренировки в больших (макро) циклах»	Содержание учебного материала	4	ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 1.7.; ПК 1.8.
	1 Виды и структура макроциклов. 2 Особенности построения тренировочного процесса в многолетних циклах. 3 Построение тренировки в годичных циклах, задачи и содержание периодов тренировки. 4.Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период. 5 Особенности периодизации в различных видах спорта. 6 Суммарный объем и соотношение работы различной направленности.		
	Практическое занятие №11 1.Составление многолетнего плана тренировки для спортсменов.	4	
	Самостоятельная работа (написание конспекта) 1 Общая структура многолетней тренировки и многолетней факторы ее определяющие. 2 Построение тренировки на различных этапах подготовки. 3 Основные направления интенсификации тренировочного процесса. 4 Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней подготовки.	2	
	Итого:	54	
			6 часов экзамен

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

1) Кабинет гуманитарных дисциплин, оснащенный оборудованием:

– посадочными местами (по количеству обучающихся), рабочим местом преподавателя;

– учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мультимедийным проектором;

– учебно-методическими материалами, наглядными пособиями (в том числе на электронных носителях).

2) Кабинет для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

3) Помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, в том числе электронную библиотеку КГПИ КемГУ.

Программное обеспечение общего назначения:

Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Opera 12 (свободно распространяемое ПО), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), AdobeReaderX I (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО).

3.2 Информационное обеспечение

3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине

Основная литература

1.Зобкова Е. А., Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Зобкова Е. А. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 44 с. - ISBN 978-5-507-50409-1.

Дополнительная литература

1.Агеева Г. Ф., Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Агеева Г. Ф.,Карпенкова Е. Н.; Агеева Г. Ф. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 68 с. - ISBN 978-5-507-48942-8.

2.Завьялова Т.А.,Теория и методика избранного вида спорта : учебник для спо / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 207 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/581084> (дата обращения: 05.05.2025). - ISBN 978-5-534-19930-7.

3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

Доступные ЭБС

1. Электронно-библиотечная система "Лань" - <http://e.lanbook.com>

Договор № 26-ЕП от 25.03.2025 г., период доступа с **03.04.2025 г. по 02.04.2026 г.**, Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Коллекция ФПУ 10-11 кл., издательство «Просвещение», Договор № 112-ЕП от 27.05.2024 г. Срок действия договора **01.08.2024-31.07.2025**

2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com

Договор № 76 ЭБС от 12.02.2025, период доступа с **18.03.2025 г. по 17.03.2026 г.** Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <http://urait.ru>.

Договор № ЕП03 – 223/2025 от 28.01.2025 г., период доступа с **17.02.2025 г. по 16.02.2026 г.** Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронные библиотечные ресурсы:

4. Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>. Договор № 427 – П от 13.01.2025 г период подписки с **01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.**, доступ предоставляется из локальной сети КГПИ КемГУ.

5. Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>.

Доступ к отдельным периодическим изданиям. Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор № № SU-365/2025 от 20.12.2024 г. период подписки с **01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.** Доступ авторизованный.

6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru>

КГПИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор № 34 от 30.09.2020 г. (договор **бессрочный**). Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

7. Электронная библиотека КГПИ КемГУ – <https://elib.nbikemsu.ru/MegaPro/Web>.

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

Федеральный портал «Российское образование» – портал представляет собой единое окно доступа к информационным ресурсам и базу данных публикаций. Режим доступа: <http://www.edu.ru/> Доступ свободный.

Педагогическая библиотека – содержит большое количество полнотекстовой литературы по педагогике и ее прикладным отраслям Режим доступа: <https://pedlib.ru/> Текст: электронный.

Педагогическая периодика – электронный тематический каталог «Педагогическая Периодика», содержащий точные ссылки на наиболее интересные статьи, опубликованные в периодической печати за последние десять лет и посвященные педагогическим проблемам. Режим доступа: <http://periodika.websib.ru/> . Доступ свободный.

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Дисциплина является важным элементом в системе профессиональной подготовки педагога, осуществляющего педагогическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования. Освоение умений и знаний предполагает развитие творчески активной личности, умеющей применять сформированные умения и знания в новых постоянно меняющихся профессиональных условиях.

В содержании программы предусмотрено последовательное согласование изучаемого материала с другими дисциплинами/профессиональными модулями учебного плана специ-

альности.

Особенностями рабочей программы дисциплины являются:

- четко выраженная практическая профессионально-педагогическая направленность;
- использование знаний полученных на педагогической практике;
- использование на занятиях современной дидактической базы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены с учетом необходимости активизировать познавательную деятельность обучающихся. На практических занятиях выполняются письменные и устные задания, требующие многоаспектного анализа педагогических и организационно-управленческих ситуаций, решения профессионально-ориентированных задач.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 4

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Перечень навыков, осваиваемых в рамках дисциплины: –навыками планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки; –навыками руководства тренировочной деятельностью в избранном виде спорта; –навыками организации спортивной подготовки в избранном виде спорта; –навыками отбора наиболее эффективных средств и методов тренировки.	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий Промежуточный контроль 8 семестр – экзамен.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: –анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта; –планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс; –отбирать наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки.	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий. Тестирование. Устный опрос. Промежуточный контроль 8 семестр – экзамен.
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: –теоретические основы и методику планирования тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта.	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий. Тестирование. Устный опрос. Промежуточный контроль 8 семестр – экзамен.

Составитель рабочей программы дисциплины:

Стройкина Любовь Владимировна, доцент кафедры ФКС

Ф.И.О. должность, наименование кафедры