

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор  А.А. Солонкин
« 29 » 08 20 20 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Основы спортивной тренировки в АФК

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности профессионального образования (далее ПО) 49.02.02 Адаптивная физическая культура

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

Разработчик:

Зобкова Елена Анатольевна – преподаватель практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рецензент:

Синяева Анна Анатольевна – к.п.н., тренер СШОР «Русь».

Рекомендована методическим Советом ФГБУ ПОО «БГУОР»

Протокол методического Совета № _____ от « ____ » _____ 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

_____ А.Н. Моисеев

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ...	16

1. Паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Основы спортивной тренировки в адаптивной физической культуре»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО

49.02.02 адаптивная физическая культура;

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Основы спортивной тренировки в адаптивной физической культуре» входит в междисциплинарный курс «Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по адаптивной физической культуре и спорту», входящий в состав профессионального модуля №3 «Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности в АФК».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;

планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований;

изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;

руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;

организации физкультурно-спортивной деятельности;

отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;

уметь:

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

планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;

определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;

определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;

использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем;

отбирать наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки;

оформлять результаты исследовательской работы;

готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;

знать:

теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;

теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;

логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферату, конспекту.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;

самостоятельной работы обучающегося 18 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)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	14
контрольные работы	2
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Рефераты: - «Социальные функции спорта»; - «Цели и задачи спортивной тренировки в АФК»; - «Классификация видов спорта в АФК»; - «Классификация методов и принципов спортивной тренировки в АФК»; - «Характеристика системы тренировочно-соревновательной деятельности в АФК»; - «Основные стороны спортивной тренировки в АФК».	4
Работа с нормативной и справочной литературой	2
Выполнение индивидуальных заданий: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем; подготовка презентаций.	12
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Основы спортивной тренировки в АФК».**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Организация процесса спортивной тренировки в АФК			
Тема 1.1. Цели и задачи спортивной тренировки в АФК.	Содержание материала: 1. Основные понятия, классификация и социальные функции спорта. 2. Спортивная деятельность, спортивное движение, спортивные достижения. 3. Классификация спорта. Социальные функции спорта. 4. Характеристика система подготовки спортсменов АФК. 5. Система спортивных соревнований по АФК.	2	1
	Самостоятельная работа студентов. Подготовка конспекта по плану: 1. социальные функции спорта; 2. цели и задачи спортивной тренировки в АФК.	2	
Тема 1.2. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов в АФК.	Содержание материала: 1. Система отбора и спортивной ориентации. 2. Условия, обеспечивающие эффективность системы отбора в спорте. 3. Проблемы спортивного отбора.	2	2
	Самостоятельная работа студентов. - подготовка конспектов по плану: 1. классификация видов спорта; 2. система спортивной тренировки; 3. методы спортивного отбора.	2	
Тема 1.3. Средства и методы спортивной тренировки в АФК.	Содержание материала: 1. Цели, общие, основные и конкретные задачи спортивной тренировки. 2. Разделы спортивной тренировки. 3. Средства спортивной тренировки. 4. Принципы и характерные черты спортивной тренировки.	2	2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка и защита реферата на тему: - «Классификация методов и принципов спортивной тренировки в АФК».	2	
Тема 1.4. Основные стороны спортивной	Содержание материала: 1. Спортивно - техническая подготовка. 2. Спортивно-тактическая подготовка.		2

тренировки в адаптивной физической культуре (спорте).	3. Физическая подготовка. 4. Развитие координационных способностей. 5. Психологическая подготовка. 6. Теоретическая подготовка. 7. Интегральная подготовка.	4	
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка и защита реферата на тему: - «Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов в АФК».	2	
Раздел 2. Особенности построения спортивной тренировки.			
Тема 2.1. Основы построения спортивной подготовки в адаптивной физической культуре (спорте).	Содержание материала: 1. Общая структура многолетней тренировки и факторы ее определяющие. 2. Построение тренировки на различных этапах подготовки. 3. Основные направления интенсификации тренировочного процесса. 4. Динамика нагрузок и соотношение работы в процессе многолетней тренировки.	2	2
	Практическое занятие №1, 2: Тема практического занятия: «Групповое и индивидуальное занятие, как основная форма тренировочного процесса».	4	2
	Самостоятельная работа. Подготовка и защита реферата на тему: - «Основные стороны спортивной тренировки в адаптивной ФКиС».	3	2
Тема 2.2. Построение тренировки в микроциклах для спортсменов АФК.	Содержание материала: 1. Признаки, характеристика и типы микроциклов. 2. Общие основы чередования микроциклов с различными по величине и направленности нагрузками.	4	2
	Практическое занятие № 3. 1. «Разработка и анализ недельного плана спортивной тренировки»; 2. Составление конспекта отдельного тренировочного занятия.	2	2
	Практическое занятие № 4 Тема практического занятия: «Разработка плана тренировки на различные мезоциклы в ИВС, в зависимости от уровня подготовки спортсменов».	2	2
	Самостоятельная работа студентов: 1. Подготовка и защита документации	3	3

	практического занятия.		
Тема 2.3. Построение тренировки в мезоциклах в АФК.	Содержание материала: 1. Основные структуры средних циклов тренировки. 2. Типы, виды мезоциклов. 3. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах. 4. Особенности построения мезоциклов в подготовке женщин.	2	2
	Практическое занятие № 5 Тема практического занятия: «Составление плана тренировочных занятий в подготовительном периоде».	4	2
	Самостоятельная работа студентов: - подготовка конспекта по плану: 1. особенности тренировочного процесса в мезоцикле для спортсменов АФК; 2. виды мезоциклов (АФК).	4	2
Тема 2.4. Построение тренировки в макроциклах в АФК.	Содержание материала: 1. Виды и структура макроциклов. 2. Особенности построения тренировочного процесса в многолетних циклах. 3. Построение тренировки в годичном (макроцикловом) цикле подготовки. 4. Задачи и содержание тренировки. Подготовительный, соревновательный и переходный период. 5. Особенности периодизации в различных видах спорта. 6. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности.	2	2
	Практическое занятие №6 Тема практического занятия: «Составление многолетнего плана тренировки в ИВС».	2	
	Самостоятельная работа студентов. Подготовка конспекта на тему: «Построение тренировочного процесса в ИВС в макроцикле»	4	
	Контрольная работа.	2	
	Самостоятельная работа студентов: - проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам; - работа по вопросам к контрольной, главам учебных пособий; - подготовка к контрольной работе.	4	

	- подготовка конспекта по плану:		
	Всего:	36/18	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации рабочей программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основ спортивной тренировки».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-тематических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: «Академия», 2017.

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М. Советский спорт, 2004.

Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 2016.

Матвеев Л.П. основы спортивной тренировки: Учебное пособие для спец. Вузов. – М.: ФИС, 1977.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2016. – 340с.

Дополнительные источники:

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для спец. Вузов. – М.: ФИС, 1987;

Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов – М.: ФИС, 1986.

Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997.

Никитина Н.Н. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика: учебн. пособие для студ. высш. Учебн. заведений/ Н.Н. Никитиан, Н.В. Кислинская. – 4-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2008. – 224с.

Никитушкин В.Г. и др. организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/ В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232с.

Озолин Н.Г. настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2003.

Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебной пособие/ П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М.: Советский спорт, 2005. – 820с.

Интернет-ресурсы:

<http://lib.sportedu.ru//press/> - сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».

biblio-online.ru – электронная библиотека Юрайт.

4. Контроль и оценка результатов освоения 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 так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – дифференцированного зачета.

Результаты (освоенные общие компоненты)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> - регулярное и полное выполнение самостоятельных работ по профессиональному модулю; - активность и инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; - активное участие в предметных конкурсах, олимпиадах. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка самостоятельных работ; - оценка портфолио; - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> - обоснованный выбор методов и способов осуществления методической работы педагога по физической культуре и спорту; - правильная и последовательная организация труда при выполнении учебных и профессиональных задач; - грамотное составление учебно-методической документации на основе макетов, образцов, требований; - организация собственной деятельности в соответствии с поставленной целью; - определение и выбор способов (технологии) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами. 	<ul style="list-style-type: none"> - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля; - положительные отзывы руководителей производственной практики.

<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - эффективное решение нестандартных профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки; - определение и выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; - проведение анализа ситуации по заданным критериям и обоснованность определения рисков. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка за решение проблемно-ситуационных задач на практических занятиях.
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать различные источники, включая электронные носители и сеть Интернет; - корректное использование информационных источников для анализа, оценки и извлечения информационных данных, необходимых для решения профессиональных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля; - оценка выполнения самостоятельной работы.
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - создание электронных баз данных результатов обучения в рамках профессионального модуля; - активное применение электронной почты для обмена информацией с целью повышения компетентности в рамках профессионального модуля. 	<ul style="list-style-type: none"> - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля; - оценка выполнения рефератов, заданий для самостоятельной работы; - оценка выполнения исследовательской, творческой работы.
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - продуктивность взаимодействия в учебном коллективе, команде; - соблюдение норм делового общения; - точное и своевременное выполнение поручений руководителя; - взаимодействие с обучающимися и 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка на производство практики; - наблюдение и оценка участие в ролевых (деловых) играх и тренингах; - оценка выполнения заданий учебной и производственной практики.

	тренерами-преподавателями в ходе производственной практики.	
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.	<ul style="list-style-type: none"> - владение навыками планирования, анализа, самооценки собственной деятельности в рамках профессионального модуля; - применение средств физического духовного и интеллектуального развития. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка на производственной практике; - наблюдение и оценка участие в ролевых (деловых) играх и тренингах.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<ul style="list-style-type: none"> - наличие самостоятельного изучения дополнительной литературы в ходе профессионального модуля; - своевременное выполнение самостоятельных заданий в ходе изучения профессионального модуля. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка участия в ролевых (деловых) играх и тренингах; - оценка выполнения самостоятельной работы.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	<ul style="list-style-type: none"> - применение современных образовательных технологий в профессиональной деятельности; - умение вести анализ инноваций в сфере физической культуры и спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка на практических занятиях; - оценка выполнения самостоятельной работы.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	<ul style="list-style-type: none"> - знание и соблюдение мер техники безопасности при проведении занятий с различными группами занимающихся. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка на производственной практике.
ПК 3.1. разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	<ul style="list-style-type: none"> - правильное составление рабочей программы для различных групп занимающихся; - грамотное составление календарно-тематического плана на основе макетов, образцов, требований; - разработка положения о 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка защиты проекта; - интерпретация наблюдений за практическими занятиями.

	соревнованиях в избранном виде спорта с учетом нормативной документации.	
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	<ul style="list-style-type: none"> - составление рабочей программы поведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения; - разработка положения об организации и проведении физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка защиты проекта; - интерпретация наблюдений за практическими занятиями; - экспертная оценка во время производственной практики.
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	<ul style="list-style-type: none"> - защита портфолио, сбор информации по педагогическому опыту в области физической культуры и спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка портфолио.
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	<ul style="list-style-type: none"> - грамотное оформление рефератов, конспектов; - грамотное составление отчетов, выступлений; - представление педагогических разработок. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка на практических занятиях; - оценка защиты реферата; - оценка защиты портфолио.
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> - составление плана исследовательской и проектной деятельности с помощью руководителя; - самостоятельный оптимальный выбор методов исследовательской и проектной деятельности; - грамотное оформление результатов исследовательской работы. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка на практических занятиях; - оценка результатов исследовательской работы.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	