

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УВР *П.Ф.Зубаилова*  
*« 29 » май* 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.13. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ**

**для специальности**

**49.02.01 Физическая культура**

**Квалификация: Учитель физической культуры**

**Форма обучения – заочная**

**Дербент 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

ст. преподавания ПЦК ГД В.Ф. Новрузов  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Директор МБОУ «Спортивная школа  
по футболу и легкой атлетике» Н.Я.Эмирбеков  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК  
Гуманитарных дисциплин  
«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК А.Д.Давудов  
(степ., инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования углубленной подготовки по специальностям СПО, входящим в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Дисциплина ОП.13. Управление тренировочным процессом относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен :

**уметь:**

➤ Четко формулировать конкретные задачи, подбирать средства и методы развития всех двигательных качеств, определять дозирование нагрузки для спортсменов любой квалификации и возраста на различных этапах подготовки.

➤ Формулировать конкретные задачи, подбирать средства и методы по всем видам (физической, технической, тактической, психической и т. п.).

➤ Составлять программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной классификации; определять и обосновывать соотношение ОФП и СФП, динамику объема и интенсивности нагрузки.

➤ Выполнять предварительный, промежуточный, заключительный отбор в спортивную специализацию на основе характеристик, включающих антрометрические показатели, данные физического развития, функционального состояния, технико-тактических и других показателей.

**знать:**

➤ Содержание основных понятий, цель, задачи, функции спорта, различия в направлениях спорта массового, резервного, высших достижений, характерные черты и тенденции современного спорта.

➤ Структуру и особенности соревновательной деятельности, типы соревнований.

➤ Специфические принципы, средства, методы спортивной тренировки, виды подготовки, тестирование подготовленности спортсмена.

➤ Этапы многолетней подготовки; построение тренировочного занятия, микро-, мезо-макроцикла.

➤ Управление тренировочным процессом, моделирование, планирование, контроль, отбор и прогнозирование в спорте;

➤ Особенности спортивной подготовки в женском и юношеском спорте;

***иметь практический опыт:***

➤ Выполнять предварительный, промежуточный, заключительный отбор в спортивную специализацию на основе характеристик, включающих антропометрические показатели, данные физического развития, функционального состояния, технико-тактических и других показателей.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции и личностные результаты, включающие в себя способность:

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 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 обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
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 детей.
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ДК 1.1. Способен организовывать командную работу для решения задач спортивного учреждения.
ЛР 25. Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).
ЛР 26. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 34. Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.

#### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 90 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 8 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 82 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	90
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	8
в том числе:	
Содержание учебного материала	4
Практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	82
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «управление тренировочным процессом»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Состояние спортивной тренировки и направления ее совершенствования	<b>Содержание учебного материала</b> Принципы, используемые в спортивной тренировке.	1	1
	<b>Практические занятия</b> Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Задачи специальной физической подготовки на этапах годового цикла тренировки в различных видах спорта.	10	
Тема 2. Структура подготовленности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта.	<b>Содержание учебного материала</b> Диагностика подготовленности спортсмена	1	1
	<b>Практические занятия</b> Примерное соотношение общей и специальной физической подготовки в годовом цикле тренировки у спортсменов различного возраста и квалификации	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений,	10	



	требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.		
Тема 3. Методика совершенствования подготовленности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта	<b>Содержание учебного материала</b> Контроль в спортивной тренировке и управление тренировочным процессом	1	2
	<b>Практические занятия</b> Значение технико-тактической подготовки спортсменов в различных видах спорта. Задачи и формы интегральной подготовки на этапах годового цикла тренировки в различных видах спорта.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.	10	
Тема 4. Основы планирования спортивных тренировок и методика построения занятий и микроциклов	<b>Содержание учебного материала</b> Планирование спортивной тренировки в течение года	1	2
	<b>Практические занятия</b> Значение технико-тактической подготовки спортсменов в различных видах спорта. Задачи и формы интегральной подготовки на этапах годового цикла тренировки в различных видах спорта.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.	10	
Тема 5. Многолетнее планирование спортивной	<b>Самостоятельная работа:</b> Спортивная тренировка женщин.	10	

тренировки	<p>Значение технико-тактической подготовки спортсменов в различных видах спорта.</p> <p>Задачи и формы интегральной подготовки на этапах годового цикла тренировки в различных видах спорта.</p>		
Тема 6. Планирование тренировочных воздействий и факторов восстановления в виде единого комплексного процесса.	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Воспитание на занятиях спорта</p> <p>Значение технико-тактической подготовки спортсменов в различных видах спорта.</p> <p>Задачи и формы интегральной подготовки на этапах годового цикла тренировки в различных видах спорта.</p> <p>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.</p>	10	
Тема 7. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Вопросы теории технической подготовки спортсмена</p> <p>Особенности высшего технического мастерства спортсменов</p> <p>Значение технико-тактической подготовки спортсменов в различных видах спорта.</p> <p>Задачи и формы интегральной подготовки на этапах годового цикла тренировки в различных видах спорта.</p> <p>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.</p>	10	

Тема 8. Методы совершенствования технического мастерства спортсменов	<b>Самостоятельная работа:</b> Планирование спортивно-технического совершенствования спортсменов Совершенствование координационных способностей спортсменов	12	
	Значение технико-тактической подготовки спортсменов в различных видах спорта. Задачи и формы интегральной подготовки на этапах годового цикла тренировки в различных видах спорта.		
	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.		
<b>Всего</b>		<b>90</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Универсальный спортивный зал

368604,

Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 10 (1 эт.)

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

Спортивные сооружения и (или) открытые спортивные площадки, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий)

368600, Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Буйнакского, 29;

Набор спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта).

Кабинет методики физического воспитания

368604

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 21 (2 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран - 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016)

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 81 с.: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>

2. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие : [16+] / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607564>

3. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>

##### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – Часть 1. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

3. Педагогика физической культуры: курс лекций : учебное пособие : [16+] / авт.-сост. Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106>

## Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

### Электронные ресурсы:

Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/) // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Четко формулировать конкретные задачи, подбирать средства и методы развития всех двигательных качеств, определять дозирование нагрузки для спортсменов любой квалификации и возраста на различных этапах подготовки.</li><li>➤ Формулировать конкретные задачи, подбирать средства и методы по всем видам (физической, технической, тактической, психической и т. п.).</li><li>➤ Составлять программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной классификации; определять и обосновывать соотношение ОФП и СФП, динамику объема и интенсивности нагрузки.</li></ul>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- устный и письменный опрос;</li><li>- взаимопроверка и самооценка;</li><li>- тестирование;</li><li>- практическое задание;</li></ul>

- Выполнять предварительный, промежуточный, заключительный отбор в спортивную специализацию на основе характеристик, включающих антрометрические показатели, данные физического развития, функционального состояния, технико - тактических и других показателей.

**знать:**

- Содержание основных понятий, цель, задачи, функции спорта, различия в направлениях спорта массового, резервного, высших достижений, характерные черты и тенденции современного спорта.
- Структуру и особенности соревновательной деятельности, типы соревнований.
- Специфические принципы, средства, методы спортивной тренировки, виды подготовки, тестирование подготовленности спортсмена.
- Этапы многолетней подготовки; построение тренировочного занятия, микро-, мезо-, макроцикла.
- Управление тренировочным процессом, моделирование, планирование, контроль, отбор и прогнозирование в спорте.
- Особенности спортивной подготовки в женском и юношеском спорте;

**иметь практический опыт:**

- Выполнять предварительный, промежуточный, заключительный отбор в спортивную специализацию на основе

<p>характеристик, включающих антропометрические показатели, данные физического развития, функционального состояния, технико-тактических и других показателей.</p>	
---	--