УТВЕРЖДАЮ
Заместитель руководителя
_____
Ф.И.О. (при его наличии)
"04" 09 2023 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине

Повышение тренерских навыков

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 01140500 «Физическая культура и спорт»

Квалификация : **4S01140503 - Тренер-преподаватель по спорту**

Форма обучения очное **на базе** 11 класса **среднего образования**

Общее количество часов 48 **, кредитов** 2

Разработчик _____ Гусева И.А.

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля общая и специальная физическая подготовка.

Формируемые компетенции:

Знать:

-роль физической культуры в развитии человека и подготовке будущего профессионала;

-сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;

-основы здорового образа жизни обучающихся;

-особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности;

-общую физическую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания.

Уметь:

-организовать занятия;

-индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования; применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку обучающихся.

Иметь практический опыт:

-управления тренировочным процессом.

Пререквизиты: дисциплина формирует специальные знания и компетенциинеобходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Постреквизиты: знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения следующей дисциплины: «Повышение тренерских навыков в ИВС», «Повышение спортивного мастерства», «Основы профподготовки».

Необходимые средства обучения, оборудование: интерактивная доска, учебные пособия, наглядные пособия.

Контактная информация педагога(ов):

Ф.И.О. (при его наличии) Гусева И.А.	**тел.:**8-708-750-12-70 **e-mail:** irina.ski.14@mail.ru

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/код и наименование модуля	**Всего часов в модуле**	**1 курс**		**2 курс**		**3 курс**	
		1 семестр	**2 семестр**	**3 семестр**	**4 семестр**	**5 семестр**	**6 семестр**
РО 1.1 Общие теоретические основы избранного вида спорта.		**14**					
РО1.2 Теоретико-практические основы развития качеств.		**10**	**8**				
РО 1.3 Основы спортивной тренировки.			**16**				
РО 1.4 Основные виды общей физической подготовки.				**38**			
РО 1.5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.				**10**	**2**		
РО 1.6. Основы построения процесса спортивной подготовки.					**46**		
Всего:		**24**	**24**	**48**	**48**		
Итого на обучение по дисциплине модулю					**144**		

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельная	Самостоятельная	Производ	Технологи	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Индивидуальные					
1	**РО 1.1 Общие теоретические основы избранного вида спорта.**		**14**	**9**	**5**						
		КО1.Знание основных понятий. Знание целей, задач, средств и методов ОФП и СФП. Применяет знания и навыки на практике.									
		1. Введение в специализацию. Основные понятия, относящиеся к спорту.	**2**	2							Изучение нового материала
		2. Анализ содержания понятий «физкультурник» и «спортсмен».	**2**	1	1						Комбинированный

		Классификация видов спорта. Социальные функции спорта.									
		3. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Средства и методы развития ОФП. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Средства и методы развития СФП.	**2**	2							Изучение нового материала
		4.Упражнения ОФП косвенного и прямого влияния. Метод целостного и расчлененного упражнения, равномерный, переменный и повторный методы, интервальный, игровой и соревновательный методы.	**2**	1	1						Комбинированный
		5.Словесные, наглядные и практические методы. Изометрический, изотонический и изокинетический режимы работы мышц.	**2**	2							Урок закрепление знаний

		6. Особенности общей и специальной подготовки на разных этапах. Тестирование по пройденным темам.	**2**	1	1						Комбинированный
		7. Контрольная работа.	**2**		2						Урок контроля
2	**РО1.2 Теоретико-практические основы развития качеств.**		**18**	**10**	**8**						
		КО2. Знание понятий, средств и методов физических качеств. Применяет знания и навыки на практике.									
		1.Понятие о физических качествах. Средства и методы для развития физических качеств и оптимизация функциональной подготовки.	**2**	2							Изучение нового материала
		2.Сила и основы методики её воспитания. Абсолютная и относительная сила.	**2**	1	1						Комбинированный

		3.Быстрота и методика ее развития. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции.	**2**	1	1						Комбинированный
		4.Выносливость и методика ее развития. Аэробная и анаэробная выносливость.	**2**	1	1						Комбинированный
		5.Основы теории тестов физической подготовленности. Понятие «тест», классификация двигательных(моторных) тестов.	**2**	1	1						Комбинированный
		6.Тестирование, оценка динамики развития физических качеств. Оценка скоростных и силовых способностей. Оценка выносливости.	**2**	1	1						Комбинированный
		7.Гибкость и основы методики её воспитания в ИВС. Контрольные упражнения для определения уровня развития	**2**	1	1						Комбинированный

		гибкости.									
		8.Двигательно – координационные способности и основы их воспитания.	**2**	1	1						Комбинированный
		9.Закономерности формирования физических качеств: гетерохронность, этапность развития, фазовость развития. Тестирование по пройденной теме.	**2**	1	1						Закрепление и систематизация знаний
3	**РО 1.3 Основы спортивной тренировки.**		**16**	**10**	**8**						
		КО3. Знание основных понятий. Применяет знания и навыки на практике. Соблюдение техники безопасности в избранном виде спорта.									

		1.Общая характеристика управления и организационной структуры спорта.	**2**	2							Изучение нового материала
		2.Соблюдение техники безопасности в избранном виде спорта.	**2**	1	1						Комбинированный
		3.Санитарно-гигиеническая характеристика ИВС. Физиологическая характеристика спорта. Гигиенические требования и основные принципы построения питания.	**2**	2							Изучение нового материала
		4.Цели и задачи спортивной тренировки. Подбор средств спортивной тренировки.	**2**	1	1						Комбинированный
		5.Методы спортивной тренировки.	**2**	1	1						Урок закрепление знаний
		6. Принципы спортивной тренировки. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса.	**2**	2							Изучение нового материала

		7.Основные стороны спортивной подготовки.	**2**	1	1							Комбинированный
		8.Итоговая контрольная работа.	**2**		2							Урок контроля
4	**РО 1.4 Основные виды общей физической подготовки.**		**38**	**22**	**16**							
		КО4.Умение применять трехступенчатость физической подготовки на практике. Знать методические особенности волейбола, футбола, лыжной подготовки.										
		1. Трехступенчатость физической подготовки. Предварительная и основная СФП.	**2**	2								Изучение нового материала
		2. Характеристика основных видов ОФП.	**2**	1	1							Комбинированный
		3. Методические особенности гимнастики. Правила гимнастической терминологии.	**2**	1	1							Комбинированный
		4. Основные группы строевых упражнений.	**2**	1	1							Комбинированный

		5.Подбор команд перестроения и перестроения исходя из задач урока.	**2**	2							Изучение нового материала
		6. Общеразвивающие упражнения в тренировки юных спортсменов.	**2**	2							Изучение нового материала
		7. Лыжная подготовка и лыжный спорт.	**2**	1	1						Комбинированный
		8. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры **.**	**2**	1	1						Комбинированный
		9.«Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры.	**2**	1	1						Комбинированный
		10.Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. «Техника легкоатлетических видов спорта».	**2**	2							Изучение нового материала
		11.Основные направления в развитии плавания.	**2**	1	1						Изучение нового

											материала
		12.Техника и методика спортивных способов плавания. Совершенствования техники спортивных способов плавания.	**2**	1	1						Комбинированный
		13.Спортивные игры как составная часть ОФП.	**2**	2							Изучение нового материала
		14.История возникновения волейбола. Правила игры в волейбол.	**2**	1	1						Комбинированный
		15.Методические особенности обучения волейбола.	**2**	1	1						Комбинированный
		16.История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол.	**2**	1	1						Комбинированный
		17.Методические особенности обучения баскетбола.	**2**		2						Урок обобщения и систематизации
		18. Методические особенности обучения футбола.	**2**	1	1						Комбинированный
		19.Итоговая контрольная	**2**		2						Урок контроля

		работа.										
5	**РО 1.5. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.**		**12**	**8**	**4**							
		КО5.Знание и умение применять контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Умение вести учет в процессе спортивной тренировки.										
		1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	**2**	2								Изучение нового материала
		2.Оценка физической, технической, тактической подготовленности.	**2**	1	1							Комбинированный
		3. Особенности деятельности тренера в работе со спортсменами высшей квалификации.	**2**	1	1							Комбинированный
		4. Контроль за факторами внешней среды. Оценка в	**2**	1	1							Комбинированный

		процессе контроля.									
		5.Оценка в процессе контроля.	**2**	2							Урок обобщения и систематизации
		6. Учет в процессе спортивной тренировки. Использование технических средств в процессе подготовки команд.	**2**	1	1						Комбинированный
	РО 1.6. Основы построения процесса спортивной подготовки.		**46**	**28**	**18**						
		КО6.Уметь построить спортивную тренировку в многолетнем цикле. Уметь планировать спортивную подготовку. Применять психологическую и морально-волевую подготовку.									
		1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура.	**2**	2							Изучение нового материала
		2 Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).	**2**	1	1						Комбинированный

		3 Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).	**2**	1	1						Комбинированный
		4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).	**2**	1	1						Комбинированный
		5. Управление соревновательной подготовкой.	**2**	1	1						Комбинированный
		6.Система спортивных соревнований. Значение и организация соревнований Способы проведения соревнований .	**2**	2							Изучение нового материала
		7.Количество соревнований (стартов) и подготовка к ним . Виды и характер соревнований.	**2**	1	1						Комбинированный
		8.Способы определения результата в соревнованиях. Факторы, влияющие на соревновательную деятельность.	**2**	1	1						Комбинированный
		9.Надежность	**2**	1	1						Комбинированный

		соревновательной деятельности. Результат соревновательной деятельности.									
		10.Прогнозирование в системе спортивной подготовки .	**2**	2							Изучение нового материала
		11.Моделирование характеристик сильнейших спортсменов.	**2**	1	1						Комбинированный
		12.Отбор кандидатов и комплектование сборных команд. Факторы, повышающие эффективность системы спортивной подготовки.	**2**	1							Изучение нового материала
		13.Планирование спортивной тренировки.	**2**	1	1						Комбинированный
		14. Общие положения технологии планирования в спорте.	**2**	1	1						Комбинированный
			2	1	1						Комбинированный

		15. Внешкольная работа по физическому воспитанию.									
		16. Спортивно-техническая подготовка.	**2**	1	1						Комбинированный
		17. Спортивно-тактическая подготовка. «Технико-тактическая подготовка в ИВС»	**2**	2							Изучение нового материала
		18. Психическая подготовка спортсмена.	**2**	1	1						Комбинированный
		19. Морально-волевая подготовка спортсмена.	**2**	1	1						Комбинированный
		20.Урок – основная форма физического воспитания, его содержание и структура. Классификация уроков.	**2**	2							
		21.Педагогический контроль на уроках физической культуры.	**2**	1	1						Комбинированный
		22.Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию.	**2**	2							Урок закрепления и систематизации знаний

		23.Итоговая контрольная работа.	**2**		**2**						Урок контроля
	Итого часов		**144**	**78**		**66**					