

КГУ «Областная специализированная школа-интернат-колледж  
Олимпийского резерва имени Богенбай батыра» управления физической культуры  
и спорта Акмолинской области



**Рабочая учебная программа по дисциплине/ модулю/производственному обучению и  
профессиональной практике**

**Основы профессиональной подготовки тренера в избранном виде спорта  
(модуль немесе пән атауы) / (наименование модуля или дисциплины)**

Мамандық: 01140500 - "Физическая культура и спорт"

Специальность: (коды және атауы) / (код и наименование)

Біліктілік: 4S01140503 – "Тренер - преподаватель по спорту"

Квалификация: (коды және атауы) / (код и наименование)

Оқыту нысаны: күндізгі жалпы орта білім базасында

Форма обучения: очная на базе общего среднего образования

Жалпы сағат саны: 140.

кредит саны

Общее количество часов

количество кредитов

Әзірлеуші (-лер) К.Кабылбаев

Разработчик (-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда) (қолы) / (подпись)  
Ф.И.О. (при наличии)

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая учебная программа по дисциплине «Основы профессиональной подготовки тренера в избранном виде спорта» разработана в соответствии с типовой учебной программой и образовательной программой технического профессионального образования (приказ Министерства образования и науки Республики Казахстан от 22 января 2016 г. №72), приложение 19,20) по специальности: 01140500 «Физическая культура и спорт» с квалификацией 4S01140503 «Тренер - преподаватель по спорту».

Основная цель дисциплины- обучить обучающихся основным приемам и техникой избранного вида спорта, ознакомить с простейшими тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучить правилам игры, формировать знания, умения и навыки в усвоении учебного материала.

Для реализации учебно-воспитательных задач программой «Основы профессиональной подготовки тренера в избранном виде спорта» предусмотрено:

- Укреплять здоровье обучающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- Содействовать овладению жизненно- необходимыми двигательными навыками, умениями;
- Воспитывать у детей необходимые морально-волевые качества и физические качества;
- Изучить особенности технической, тактической видов подготовки в избранном виде прививать обучающимся организаторские способности, навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми;
- Дать профессиональные навыки по избранному виду спорта.

Для реализации рабочей программы по дисциплине «Основы профессиональной подготовки тренера в избранном виде спорта» будут использоваться следующие формы организации обучения: лекция, практические занятия, тренировки и т.д.

Обучающимся дадутся теоретический материал по истории избранного вида спорта, основам техники, тактики, правилам игры, методические рекомендации по подбору упражнений и организации групп. На практических занятиях обучающиеся овладеют техникой и тактикой игры, методикой судейства.

**Пререквезиты:** для освоения данной дисциплины необходимы знания навыки, приобретенные при изучении следующих дисциплин: анатомия, физиология и гигиенические основы физической культуры и спорта, самопознание, психология педагогика.

**Постреквезиты:** знания, полученные на курсе, используются при изучении следующих дисциплин: педагогика, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена, спортивная физиология, анатомия человека.

**Необходимые средства обучения и оборудования:**

1. Научно-методическая литература.
2. Спортивный зал.
3. Инвентарь: мячи б/б, в/б, ф/б, гири, штанги, гантели, набивные мячи, секундомер,

**Литература:**

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании».
2. Курамшина Ю.Ф. «Теория методика физической культуры»
3. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка»
4. Уанбаев Е. «Основы физического воспитания»
5. Холодов Ж.К «Теория и методика физического воспитания»

**Знают:**

-анатомио-физиологические, психологические особенности развит. ия обучающихся;

-принципы физического воспитания;

-современные методы, приемы, формы и средства обучения;

**Умеют:**

-определять цели и задачи урока;

-подбирать подвижные игры, спортивные упражнения с учетом возрастных, анатомо-физиологических особенностей обучающихся;

-проводить урок с разновозрастными группами и подбирать игры;

-объяснять и показывать игровые приемы и правила игры в целом;

**Приобрели навыки:**

- подбора физических упражнений с учетом возрастных особенностей обучающихся;

- владения методикой проведения урока физической культуры;

- составления конспектов и самостоятельного проведения урока физической культуры;

**Компетентны:**

-в соблюдении требований к тренировочным занятиям.

-в подборе учебно-методического комплекта по физической культуре;

-в разработке учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе образовательного стандарта и типовых программ.

-в организации массовой физической культуры, спортивных игр.

**Распределение часов по семестрам**

| Пән/модульдің коды<br>және атауы<br>Дисциплина/ код и<br>наименование модуля | Модульдегі барлық<br>сағат саны<br>Всего часов в<br>модуле | Соның ішінде<br>В том числе |              |              |                   |              |                 |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|
|                                                                              |                                                            | 1 курс                      |              | 2 курс       |                   | 3 курс       |                 | 4 курс       |              |
|                                                                              |                                                            | 1<br>семестр                | 2<br>семестр | 3<br>семестр | 4<br>семестр      | 5<br>семестр | 6<br>семестр    | 7<br>семестр | 8<br>семестр |
| 1                                                                            | 2                                                          | 3                           | 4            | 5            | 6                 | 7            | 8               | 9            | 10           |
| Основы профессиональной подготовки тренера в избранном виде спорта           | 140                                                        | 28                          | 26           | 22           | 22                | 18           | 24              |              |              |
| <b>Барлығы:</b>                                                              | 140                                                        | 28                          | 26           | 22           | 22                | 18           | 24              |              |              |
| <b>Всего:</b>                                                                |                                                            |                             |              |              | 4-сем.<br>экзамен |              | 6-сем.<br>зачет |              |              |

| №   | Тема                                                                                                                                                                     | Общее кол-во часов | Теор.Зан. | Практ. Зан. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-------------|
|     | <b>1 семестр</b>                                                                                                                                                         | <b>28</b>          | <b>14</b> | <b>14</b>   |
|     | <b>Раздел 1. Общая характеристика спортивной тренировки</b>                                                                                                              |                    |           |             |
| 1.  | Тема 1.1 Введение в специализацию                                                                                                                                        | 2                  | 2         |             |
| 2.  | Тема 1.2 Основы спортивной тренировки.                                                                                                                                   | 4                  | 2         | 2           |
| 3.  | Тема 1.3 Основные задачи спортивной тренировки.                                                                                                                          | 4                  | 2         | 2           |
| 4.  | Тема 1.4 Характерные особенности современной спортивной тренировки                                                                                                       | 4                  | 2         | 2           |
| 5.  | Тема 1.5 Характеристика основных средств и методов подготовки                                                                                                            | 4                  | 2         | 2           |
| 6.  | Практическое задание 1. Составить комплекс специальных упражнений                                                                                                        | 2                  |           | 2           |
| 7.  | Практическое задание 2. Специальные упражнения для развития быстроты                                                                                                     | 2                  |           | 2           |
|     | <b>Раздел 2. Принцип единства общей и специальной физической подготовки</b>                                                                                              |                    |           |             |
| 8.  | Тема 2.1 Организационные формы спортивной тренировки                                                                                                                     | 4                  | 2         | 2           |
| 9.  | Тема 2.2 Методы совершенствования технико-тактических действий                                                                                                           | 2                  | 2         |             |
|     | <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                         | <b>26</b>          | <b>8</b>  | <b>18</b>   |
| 10. | Тема 2.2 Методы совершенствования технико-тактических действий                                                                                                           | 2                  | 2         |             |
| 11. | Практическое задание 3. Выполнение специально подготовительных упражнений на развитие быстроты выполнение общеразвивающих упражнений на развитие быстроты                | 2                  |           | 2           |
| 12. | Практическое задание 4. Проведение практических занятий с использованием различных методов                                                                               | 2                  |           | 2           |
| 13. | Практическое задание 5. Упражнения для сдачи зачётов по президентскому тесту. Нормативы для сдачи президентских тестов. Правила совершенствования техники по виду спорта | 2                  |           | 2           |
| 14. | Тема 2.3 Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена                                                                                                        | 2                  | 2         |             |
|     | <b>Раздел 3. Физические (двигательные) качества. Средства и методы и развития.</b>                                                                                       |                    |           |             |
| 15. | Тема 3.1 Методы развития силовых способностей                                                                                                                            | 2                  | 2         |             |
| 16. | Практическое задание 6. Выполнение специально подготовительных упражнений на развитие гибкости. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости.              | 2                  |           | 2           |

|     |                                                                                                                                                                                                                                              |           |          |           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 17. | Практическое задание 7. Выполнение специально подготовительных упражнений на развитие ловкости. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие ловкости.                                                                                  | 2         |          | 2         |
| 18. | Практическое задание 8. Выполнение специально подготовительных упражнений на развитие силы. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие силы.                                                                                          | 2         |          | 2         |
| 19. | Практическое задание 9. Выполнение специально подготовительных упражнений на развитие выносливости. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости.                                                                          | 2         |          | 2         |
| 20. | Тема 3.2 Моделирование спортивной деятельности                                                                                                                                                                                               | 6         | 2        | 4         |
|     | <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>22</b> | <b>6</b> | <b>16</b> |
|     | <b>Раздел 4. Организация и методика подготовки тренеров в ДЮСШ, СДЮШОР, ОШИСП.</b>                                                                                                                                                           |           |          |           |
| 21. | Тема 4.1 Подготовка спортсменов ДЮСШ СДЮШОР, спортивных интернатах (группа начальной подготовки, учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования).                                                                        | 2         | 2        |           |
| 22. | Практическое задание 10. Учебные планы и программы. Структура организации управления педагогические кадры и контингент ДЮСШ, СДЮШОР и ОШИСП. Методика проведения упражнений и организации тренировочных занятий в различных учебных группах. | 2         |          | 2         |
| 23. | Практическое задание 11. Планирование работы с детьми в зависимости от их возрастных особенностей. Организация и проведение спортивных лагерных сборов.                                                                                      | 2         |          | 2         |
| 24. | Практическое задание 12. Упражнения с отягощением и без отягощения                                                                                                                                                                           | 2         |          | 2         |
| 25. | Практическое задание 13. Подвижные игры подготовительные к играм избранного вида спорта                                                                                                                                                      | 2         |          | 2         |
| 26. | Практическое задание 14. Упражнения с использованием скакалок                                                                                                                                                                                | 2         |          | 2         |
| 27. | Тема 4.2 Теория и система отбора. Планирование многолетней подготовки спортсменов                                                                                                                                                            | 2         | 2        |           |
| 28. | Тема 4.3 Планирование многолетней подготовки спортсменов                                                                                                                                                                                     | 2         | 2        |           |
| 29. | Практическое задание 15. Комплексный контроль в избранном виде спорта. Педагогический контроль. Социально-                                                                                                                                   | 2         |          | 2         |

|     |                                                                                                                                                                                                                        |           |          |           |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
|     | психологический контроль. Медико-биологический контроль.                                                                                                                                                               |           |          |           |
| 30. | Практическое задание 16. Контроль за физической подготовленностью. Тесты для определения скоростно-силовой подготовленности. Модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов. | 2         |          | 2         |
| 31. | Тема 4.4 методы контроля за соревновательной деятельностью                                                                                                                                                             | 2         |          | 2         |
|     | <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>22</b> | <b>6</b> | <b>16</b> |
| 32. | Тема 4.5 Оценка психологической подготовленности                                                                                                                                                                       | 4         | 2        | 2         |
| 33. | Практическое задание 17. Определение специальной функциональной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта. Содержание теста для оценки социальной выносливости спортсменов избранном виде спорта.           | 2         |          | 2         |
| 34. | Тема 4.6 Оценка общей работоспособности                                                                                                                                                                                | 4         | 2        | 2         |
| 35. | Практическое задание 18. Контроль за тренировочными нагрузками спортсменов показатели определения тренировочной нагрузки спортсмена в избранном виде спорта. Шкала интенсивности нагрузки.                             | 2         |          | 2         |
| 36. | Тема 4.7 Коррекция планов подготовки спортсменов                                                                                                                                                                       | 2         |          | 2         |
| 37. | Практическое задание 19. Индивидуальное планирование тренировочного процесса показатели учитывающие особенности подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Карты комплексного контроля спортсмена                 | 2         |          | 2         |
| 38. | Тема 4.8 Проведение спортивно-оздоровительной работы по видам спорта                                                                                                                                                   | 4         | 2        | 2         |
| 39. | Практическое задание 20. Медико-биологический контроль. Цели медико-биологического контроля. Функциональные возможности. Функциональной особенности спортсменов в избранном виде спорта.                               | 2         |          | 2         |
|     | <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>18</b> | <b>6</b> | <b>12</b> |
| 40. | Тема 4.9 Контроль и учет спортивного совершенствования                                                                                                                                                                 | 4         | 2        | 2         |
| 41. | Практическое задание 21. Упражнения с использованием гантелей.                                                                                                                                                         | 2         |          | 2         |
| 42. | Практическое задание 22. Упражнения с использованием гимнастических скамеек.                                                                                                                                           | 2         |          | 2         |

|     |                                                                                                            |            |           |           |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| 43. | Практическое задание 23. Выбор и проведение упражнений для выносливости.                                   | 2          |           | 2         |
|     | <b>Раздел 5. Управление процессом спортивного совершенствования</b>                                        |            |           |           |
| 44. | Тема 5.1 Общие основы теории управления                                                                    | 4          | 2         | 2         |
| 45. | Тема 5.2 Моделирование спортивной деятельности                                                             | 4          | 2         | 2         |
|     | <b>6 семестр</b>                                                                                           | <b>24</b>  | <b>16</b> | <b>8</b>  |
|     | <b>Раздел 6. Педагогическое мастерство</b>                                                                 |            |           |           |
| 46. | Тема 6.1 Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя                        | 2          | 2         |           |
| 47. | Практическое задание 24. Составление комплексов упражнений по технической подготовке.                      | 2          |           | 2         |
| 48. | Тема 6.2 Совершенствование знаний, умений в проведении учебно-тренировочных занятий                        | 2          | 2         |           |
| 49. | Тема 6.3 Совершенствование в составлении и проведении комплексов упражнений по технической подготовке      | 2          | 2         |           |
| 50. | Практическое задание 25. Проведение комплексов упражнений по технической подготовке.                       | 2          |           | 2         |
| 51. | Тема 6.4 Совершенствование в составлении и проведении комплексов упражнений по тактической подготовке      | 2          | 2         |           |
| 52. | Практическое задание 26. Составление документации учебно-тренировочного процесса по избранным вида спорта. | 2          |           | 2         |
| 53. | Тема 6.5 Совершенствование в составлении и проведении комплексов по физической подготовке                  | 2          | 2         |           |
| 54. | Практическое задание 27. Составление положения для проведения соревнований.                                | 2          |           | 2         |
| 55. | Тема 6.6 Составление учебной документации по избранному виду спорта.                                       | 2          | 2         |           |
| 56. | Практическое задание 28. Составление комплекса учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта        | 2          | 2         |           |
| 57. | Тема 6.7 Организация и проведение соревнований и судейства                                                 | 2          | 2         |           |
|     | <b>Итого:</b>                                                                                              | <b>140</b> | <b>56</b> | <b>84</b> |

## **Содержание рабочей учебной программы**

### **Раздел 1. Общая характеристика спортивной тренировки**

Тема 1.1 Введение в специализацию. Правила и обязанности обучающихся. Требования спортивной подготовки обучающихся. Дисциплина, задачи и содержание курса.

Тема 1.2 Основы спортивной тренировки. Краткие сведения об играх древние и средние века. Возникновение и развитие спорта в Казахстане в последние года. Укрепления казахстанских спортсменов на международных соревнованиях

Тема 1.3 Основные задачи спортивной тренировки. Цели задачи и содержание спортивной подготовки спортсмена: моральная и специальная психическая, физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная, комплексная. Значение, места и содержание видов подготовки в общей подготовке высших разрядов.

Тема 1.4 Характерные особенности современной спортивной тренировки. Значение мер безопасности в игре. Меры безопасности при подготовке к игре. Профилактика травматизма.

Тема 1.5 Характеристика основных средств и методов подготовки. Основные средства подготовки. Физические упражнения как основные средства тренировки. Методы применения основных средств тренировки. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий.

### **Раздел 2. Принцип единства общей и специальной физической подготовки**

Тема 2.1 Организационные формы спортивной тренировки. Особенности проведения занятий по виду спорта задачи содержание периоды тренировок.

Тема 2.2 Методы совершенствования технико-тактических действий. Особенности проведения занятий по виду спорта задачи содержание периоды тренировок.

Тема 2.3 Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена. Положение для практики волевой подготовки. Упражнения на совершенствование смелости, выдержки, настойчивости, решительности. Принцип сознательности, систематичности, всесторонности, согласованности, индивидуализации.

### **Раздел 3. Физические (двигательные) качества. Средства и методы и развития.**

Тема 3.1 Методы развития силовых способностей. Сила. Быстрота. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

Тема 3.2 Моделирование спортивной деятельности. Уровень специальной физической подготовленности. Устойчивость спортивной техники при действии сбивающих факторов.

### **Раздел 4. Организация и методика подготовки тренеров в ДЮСШ, СДЮШОР, ОШИСП.**

Тема 4.1 Подготовка спортсменов ДЮСШ СДЮШОР, спортивных интернатах (группа начальной подготовки, учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования). Положение о детско-юношеской спортивной школе. Основные цели и задачи стоящие перед ДЮСШ СДЮШОР и ОШИСП. Организацию учебно-тренировочной работы в спортивной школе, интернате спортивного профиля.

Тема 4.2 Теория и система отбора. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одарённости и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора.

Тема 4.3 Планирование многолетней подготовки спортсменов. Требования к планированию настойчивость, целеустремлённость, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность. Систематический контроль. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Тема 4.4 Методы контроля за соревновательной деятельностью. Основные средства регистрации техника тактических действий на соревнованиях. Таблица показателей техника-тактической подготовленности спортсменов.

Тема 4.5 Оценка психологической подготовленности. Личные и моральные - волевые качества. Стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации. Объём и сосредоточенность внимание, способность управлять уровнем возбуждения совершенства различных восприятий.

Тема 4.6 Оценка общей работоспособности. Анализ механизмов обеспечивающих происходящее под влиянием какого-либо фактора. Оценка функционального состояния организма спортсмена.

Тема 4.7 Коррекция планов подготовки спортсменов. Оценка состояния здоровья организма, антропометрические внедрение. Целенаправленное планирование тренировочного процесса.

Тема 4.8 Проведение спортивно-оздоровительной работы по видам спорта. Особенности проведения спортивно-оздоровительных и спортивно-массовых работ. Планирование и учёт спортивно-оздоровительных и спортивно-массовых работ. Виды планирования. Основная документация. Планирование учебных работ. Планирование работ по спортивным видам.

Тема 4.9 Контроль и учёт спортивного совершенствования. Педагогический контроль его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый.

## **Раздел 5. Управление процессом спортивного совершенствования**

Тема 5.1 Общие основы теории управления. Понятие и о динамических системах и их взаимодействия со спортсменами, понятие об управлении процессом спортивного совершенствования регулирования поведения динамической системы.

Тема 5.2 Моделирование спортивной деятельности. Модельная характеристика спортсменов возраст стаж спортивной деятельности. Оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсмена, внешней морфологические признаки (показатели роста длина рост вес и т.д).

## **Раздел 6. Педагогическое мастерство**

Тема 6.1 Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя. Тренер как педагог и воспитатель творческая система тренера учёта взаимоотношения тренер коллектив функции тренера обучения воспитании учёт контроль планирования организации учебно-тренировочного процесса самосовершенствования личностные качества тренера политические нравственные общие и профессиональные.

Тема 6.2 Совершенствование знаний, умений в проведении учебно-тренировочных занятий. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия по заданному преподавателю на основе программы ДЮСШ СДЮШОР. Анализ проведения занятия.

Тема 6.3 Совершенствование в составлении и проведении комплексов упражнений по технической подготовке. Методика составления и проведения комплексов упражнений по обучению и совершенствованию техника тактических приёмов спортсменами различного возрастов.

Тема 6.4 Совершенствование в составлении и проведении комплексов упражнений по тактической подготовке. Методика обучения и совершенствования индивидуальных групповых и личных действий в нападении и защите с группами спортсменов различных возрастов. Составленными комплексами упражнений.

Тема 6.5 Совершенствование в составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Совершенствование знаний умений и навыков составления документации контроля и учёта основные принципы составления документации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ СДЮШОР.

Тема 6.6 Составление учебной документации по избранному виду спорта. Планирование соревнований для спортсменов и их результат. Анализ планирования.

Тема 6.7 Организация и проведение соревнований и судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи в поле и судьи на линии. Составление положения, отчётов о проведении соревнований.