

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «ОСШИКОР
им. Богенбай батыра»
_____ Е. Жапаров
«___» _____ 2023г



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

**Повышение спортивного мастерства 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: 86,

кредит саны

Общее количество часов

количество кредитов

Әзірлеуші (-лер) А.Ковальчук

Разработчик (-и) Т.А.Ә. (болған жағдайда) (колы) / (подпись)

Ф.И.О. (при наличии)

Пояснительная записка

Настоящая рабочая учебная программа по дисциплине «Повышение спортивного мастерства 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".

Цели и задачи дисциплины

Целью программы «Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта» формирование профессионально-педагогических навыков для самостоятельной преподавательской, тренерской и организационной работы в различных структурах физкультурного и спортивного движения.

Для достижения цели в процессе обучения реализуются следующие задачи: вооружить студентов знаниями и навыками, которые необходимы для самостоятельной работы преподавателя, тренера в избранном виде спорта с различным контингентом занимающихся.

- изучение требований к квалификации тренера в избранном виде спорта;
- изучение средств, методов спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- изучение средств, методов совершенствования технической, тактической подготовки в избранном виде спорта.

Пререквизиты:

Основы избранного вида спорта;

Методика преподавания избранного вида спорта;

Теоретические и методические основы преподавания физической культуры в школе;

Основы избранного вида спорта.

Постреквизиты

Семестр бойынша сағаттарды бөлу
Распределение часов по семестрам

Пән /модульдің коды және атауы Дисциплина / код и наименование модуля	Модульдегі барлық сағат саны Всего часов в модуле	Соның ішінде							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	86	-	-	22	22	18	24		
Всего:	86	-	-	22	22	18	24		

№	Предмет	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Зачет
1	Повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта	86	34	52	6-семестр

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
	3 семестр	22	10	12
	Раздел 1. Теоретические аспекты спортивной подготовки в избранном виде спорта			
1	Тема 1.1 Понятие спортивной тренировки.	2	2	
2	Тема 1.2 Физические упражнения как средство решения гигиенических задач.	4	2	2
3	Тема 1.3 Воспитание в спорте.	2		2
4	Тема 1.4 Роль и значение тренера в процессе духовно-нравственного и ценностного воспитания.	2	2	
5	Тема 1.5 Функциональная и кондиционная подготовка спортсменов.	4	2	2
6	Тема 1.6 Характеристика профессионального спорта.	2		2
	Раздел 2. Контроль за подготовкой спортсменов в избранном виде спорта			
7	Тема 2.1 Характеристика психолого-педагогического контроля в спорте.	2	2	
8	Тема 2.2 Характеристика медико-биологического контроля в спорте.	2		2
9	Тема 2.3 Понятие врачебного контроля спортивной деятельности.	2		2
	4 семестр	22	10	12
10	Тема 2.4 Допинг контроль в спорте.	2	2	
	Раздел 3. Методические аспекты спортивной подготовки в избранном виде спорта			

11	Тема 3.1 Воспитание физических качеств в избранном виде спорта.	2		2
12	Тема 3.2 Техническая подготовка в избранном виде спорта.	4	2	2
13	Тема 3.3 Программы подготовки в специализированных спортивных школах.	4	2	2
14	Тема 3.4 Авторские методики тренировки в избранном виде спорта.	2	2	
	Раздел 4. Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности тренера по спорту			
15	Тема 4.1 Этика спортивного поведения тренера, судей и спортсменов.	2	2	
16	Тема 4.2 Правовые аспекты работы тренера.	2		2
17	Тема 4.3 Контрольная работа	2		2
	5 семестр	18	4	14
	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта	2	2	
18	Тема 5.1 Психическая характеристика спортсменов высокого класса	2		2
19	Тема 5.2 Психологическая подготовка спортсменов	2		2
20	Тема 5.3 Мотивация к достижению спортивного результата	2	2	
21	Тема 5.4 Волевая подготовка	2		2
22	Тема 5.5 Совершенствование кинетических и зрительных восприятий. Регулирование психической напряженности	2		2
23	Тема 5.6 Индивидуализация психологической подготовки	2		2
	Раздел 6 Контроль за подготовленностью спортсменов	2		2
24	Тема 6.1 Комплексный контроль в избранном виде спорта	2		2
	6 семестр	24	10	14
25	Тема 6.2 Контроль за физической подготовленностью	2		2
26	Тема 6.3 Методы контроля за соревновательной деятельностью	2	2	
27	Тема 6.4 Оценка психологической подготовленности	2	2	
28	Тема 6.5 Медико- биологический контроль	2	2	
29	Практическая работа №1 Функциональные возможности спортсменов	2		2
30	Тема 6.6 Оценка общей работоспособности	2		2
31	Практическая работа №2 Оценка функционального состояния организма спортсмена	2		2
32	Тема 6.7 Определение специальной функциональной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта	2		2
33	Тема 6.8 Биохимический контроль	2	2	
34	Тема 6.9 Контроль за тренировочными нагрузками спортсменов	2		2
35	Практическая работа №3 Шкала интенсивности нагрузки	2		2
36	Зачет	2	2	

Содержание рабочей учебной программы

Раздел 1. Теоретические аспекты спортивной подготовки в избранном виде спорта.

1.1 Понятие спортивной тренировки.

1.2 Физические упражнения как средство решения гигиенических задач.

1.3 Воспитание в спорте.

1.4 Роль и значение тренера в процессе духовно-нравственного и ценностного воспитания.

1.5 Функциональная и кондиционная подготовка спортсменов.

1.6 Характеристика профессионального спорта.

Раздел 2. Контроль за подготовкой спортсменов в избранном виде спорта.

2.1 Характеристика психолого-педагогического контроля в спорте.

2.2 Характеристика медико-биологического контроля в спорте.

2.3 Понятие врачебного контроля спортивной деятельности.

2.4 Допинг контроль в спорте.

Раздел 3. Методические аспекты спортивной подготовки в избранном виде спорта.

3.1 Воспитание физических качеств в избранном виде спорта.

3.2 Техническая подготовка в избранном виде спорта.

3.3 Программы подготовки в специализированных спортивных школах.

3.4 Авторские методики тренировки в избранном виде спорта.

Раздел 4. Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности тренера по спорту.

4.1 Этика спортивного поведения тренера, судей и спортсменов.

4.2 Правовые аспекты работы тренера.

4.3 Контрольная работа.

Раздел 5.

Раздел 5. Психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта

Тема 5.1 Психическая характеристика спортсменов высокого класса

Тема 5.2 Психологическая подготовка спортсменов

Тема 5.3 Мотивация к достижению спортивного результата

Тема 5.4 Волевая подготовка

Тема 5.5 Совершенствование кинетических и зрительных восприятий. Регулирование психической напряженности

Тема 5.6 Индивидуализация психологической подготовки

Раздел 6.

Раздел 6. Контроль за подготовленностью спортсменов

Тема 6.1 Комплексный контроль в избранном виде спорта

Тема 6.2 Контроль за физической подготовленностью

Тема 6.3 Методы контроля за соревновательной деятельностью

Тема 6.4 Оценка психологической подготовленности

Тема 6.5 Медико- биологический контроль

Практическая работа №1

Функциональные возможности спортсменов

Тема 6.6 Оценка общей работоспособности

Практическая работа №2 Оценка функционального состояния организма спортсмена

Тема 6.7 Определение специальной функциональной подготовленности спортсменов в избранном виде спорта

Тема 6.8 Биохимический контроль

Тема 6.9 Контроль за тренировочными нагрузками спортсменов

Практическая работа №3 Шкала интенсивности нагрузки

Перечень литературы и средств обучения

Основная литература

1. Корягина Ю.В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Корягина Ю.В., Тристан В.Г.— Электрон. текстовые

данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 44 с

2. Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.— 38 с
3. Костицина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костицина Н.М., Гаврикова О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.
4. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.
5. Аверьянов И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта [Электронный ресурс]: электронное пособие/ Аверьянов И.В., Эртман Ю.Н., Блинов В.А.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет ФКиС.

Дополнительная литература

1. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тристан В.Г., Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 96 с
2. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Г.Д.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012.— 328 с
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, 2014.— 272 с.
4. Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мартыненко И.И.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012.— 168 с.
5. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 с.
6. Мельникова Ю.А. Организационно-правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Самсонов И.И.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009.— 141 с
7. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учебник/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2017.— 672 с.

Рекомендуемые средства обучения:

1. Кабинеты
2. Парты
3. Компьютер
4. Интерактивная доска
5. Стенды
6. Спорт зал
7. Спортивный инвентарь