

**Комитет по делам спорта и физической культуры
Министерства культуры и спорта Республики Казахстан**

**РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж
олимпийского резерва имени Хаджимукана Мунайтпасова»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор РСШИКОР
имени Х.Мунайтпасова



М. Сапашев
« 5 » 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине/модулю/производственному обучению
и профессиональной практике**

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 01140500 «Физическая культура и спорт»

(код и наименование)

Квалификация: 4S01140503 «Тренер-преподаватель по спорту»

(код и наименование)

Форма обучения – дневная, на базе общего среднего образования

Общее количество часов – 120, кредитов: 5.

Разработчик:  к.п.н., доцент Курманкулова К.А., Есентаева А.М.

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля

Настоящая модульная рабочая учебная программа по дисциплине «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» разработана в соответствии приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования» по специальности 01140500 «Физическая культура и спорт», квалификации 4S01140503 – «Тренер-преподаватель по спорту».

Основная цель – дать студентам глубокие теоретические основы избранного вида спорта, а также научить их практически реализовать его основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях – по месту будущей профессиональной деятельности выпускников спортивных колледж.

Формируемая компетенция:

- обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность.
- комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков.
- определение основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов в избранном виде спорта (пути реализации их на практике)

Пререквизиты:

- для эффективного усвоения содержания спортивной подготовки в избранного вида спорта необходимо знание основ биомеханики, анатомии, общей педагогики, основ теории и методики физической культуры и спорта.

Постреквизиты:

После изучения курса «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», полученные знания студенты могут использовать для реализации профессионально-педагогической деятельности в сфере физического воспитания, а также для получения углубленных знаний по смежным дисциплинам: теории и методики физического воспитания, детско-юношеского спорта, профессионального спорта. Полученные знания могут быть также направлены на активизацию познавательной деятельности, выработку умений и применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность, формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Необходимые средства обучения, оборудование:

Теория, семинары, практические занятия, экскурсии и др.

С учетом особенностей и сложности содержания учебного материала рекомендованы следующие методы обучения: беседы, проблемные дискуссии, анализ производственных ситуации. Ролевые и деловые игры, мозговой штурм, презентация материала и другие.

Форма организации познавательной деятельности носит рекомендательный характер.

Количество часов на изучение разделов может быть изменено при сохранении минимума содержания.

Контактная информация преподавателя (ей):

Ф.И.О. <u>Курманкулова Кенжеш</u>	тел.: 87017591945
Абдыгалимовна, кандидат педагогических наук, доцент, педагог-мастер	e-mail: Kenjesh@list.ru
Ф.И.О. <u>Есентаева Айнур</u> Мейрхановна,	тел: 87475370197
	e-mail: ainura_esentaeva@mail.ru

Распределение часов по семестрам

Код и наименование модуля	Всего кредитов/ часов в модуле	В том числе					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
ПМ 4. Спортивная подготовка в избранном виде спорта	5/120		24	24	24	12	36
Итого на обучение по модулю	5/120		24	24	24	12	36

Содержание рабочей учебной программы

№	Результаты обучения	Критерии оценки	Всего часов	Из них			Тип занятия	Оценочные задания
				Теоретические	Лабораторно-практические	Производственное обучение/ профессиональная практика		
1	РО 4.2 Знают виды адаптации. Знают методы и средства спортивной тренировки Осваивают пути адаптации к тренировочным нагрузкам	КО 4.2.1 Использует структуру системы спортивной подготовки	6	4	2		Комбинированное	Написание реферата по теме лекции Оценка
		КО 4.2.2 Применяет методы адаптации к тренировочным нагрузкам	4	2	2		Комбинированное	
		КО 4.2.3. Использует особенности динамики адаптации к нагрузкам	6	4	2		Комбинированное	
		КО 4.2.4. Приводит примеры об образования условно-рефлекторных связи организма к нагрузкам	4	2	2		Комбинированное	Контрольные вопросы, лекция
		КО 4.2.5. Применяет основные средства, методы в условиях спортивной подготовки	4		4		Практическое	
	Итого		24	12	12			
	Итого по модулю за 2 семестр		24	12	12			
	По итогам 2 семестра Дифференцированная контрольная работа (2 часа)							
	Курсовая работа (если запланировано)			-	-			
	Итого часов							

2	РО 4.3 Знают общие принципы спортивной подготовки. Умеют осуществлять самоконтроль состояния организма во время тренировки	КО 4.3.1 Применяет компоненты подготовленности спортсменов	6	4	2		Комбинированное	Написание реферат по теме лекции Оценка
		КО 4.3.2 Использует принципы спортивной подготовки занятий	4	2	2		Комбинированное	
		КО 4.3.3 Знает общие правила и положения реализации спортивной подготовки	6	4	2		Комбинированное	
		КО 4.3.4 Знает о сохранения здоровья и работоспособности спортсмена	4	2	2		Комбинированное	
		КО 4.3.5. Умеет обеспечить восстановления во время занятий и после него	4		4		Практическое	Контрольные вопросы, лекция
	Итого		24	12	12			
	Итог по модулю за 3 семестр		24	12	12			
По итогам 3 семестра зачет								
3	РО 4.4 Знают очередность улучшения компонентов подготовки. Умеют улучшить условия тренировочных занятия	КО 4.4.1. Умеет устанавливать очередность улучшения компонентов подготовки спортсмена	6	2	4		Комбинированное	Контрольные вопросы, лекция
		КО 4.4.2. Выполняет последовательное, параллельное и одновременное улучшение компонентов в процессе спортивной подготовки	4	4			Комбинированное	
		КО 4.4.3. Использует улучшение путей повышения нагрузки спортсмена	6	4	2		Комбинированное	

		КО 4.4.4. Знает облегченные, затрудненные и усложненные условия тренировочных занятия	4	2	2		Комбинированное	Контрольные вопросы, лекция
		КО 4.4.5. Улучшение компонентов подготовки с интегральным упражнением	4	2	2		Комбинированное	
	Итого		24	14	10			
	Итого по модулю за 4 семестр		24	14	10			
По итогам 4 семестра Дифференцированная контрольная работа (2 часа)								
	Курсовая работа (если запланировано) Итого часов			-	-			Написание реферат по теме лекции Оценка
4	РО 4.5. Знают методы развития физических качеств спортсмена. Умеют осуществлять методические указания во время ОФП	КО 4.5.1. Создает условия для занятий физической подготовкой. Умеет составляет программу ОФП	4	2	2		Комбинированное	
		КО 4.5.2. Применяет методические указания к программе ОФП	2	2		Комбинированное		
		КО 4.5.3. Создает программы ОФП и спортивной специализация	2	2		Комбинированное		
		КО 4.5.4. Знает методы развития силы и выносливости	2	2		Комбинированное		
		КО 4.5.5. Знает методы развития быстроты, координации и гибкости	2	2		Практическое	Контрольные вопросы, лекция	
	Итого		12	10	2			

	Итого по модулю за 5 семестр		12	12	12			
	По итогам 5 семестра Дифференцированная контрольная работа (2 часа)							
5	РО 4.6. Умеют осуществлять методические указания к развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости. Знают методы воспитания специальной выносливости в разные мощности	КО 4.6.1. Использует трехступенчатости физической подготовки	6	2	4			
		КО 4.6.2. Применяет методические указания к развитию силы	4	2	2		Комбинированное	Контрольные вопросы, лекция
		КО 4.6.3. Применяет методические указания к развитию быстроты	6	4	2		Комбинированное	Контрольные вопросы, лекция
		КО 4.6.4. Применяет методические указания к развитию выносливости	6	2	4		Комбинированное	
		КО 4.6.5. Умеет применять методы воспитания специальной выносливости в работе большой мощности	4	2	2		Комбинированное	
		КО 4.6.6. Умеет применять методы воспитания специальной выносливости в работе максимальной мощности	4	2	2			
		КО 4.6.7. Применяет методические указания к развитию гибкости	6	4	2			
Итого		36	18	18				
	Итого по модулю за 6 семестр		36	18	18			

По итогам 6 семестра экзамен оценка (2 часа)						
Курсовая работа (если запланировано)		-	-			
Итого часов						
Итого по модулю	120	66	54			
Итого кредитов/часов	5/120					