



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.15 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**Направление подготовки (специальность):**

49.02.01 «Физическая культура»

Квалификация: педагог по физической культуре и спорту

	Очная форма*	Заочная форма*
Индекс по учебному плану	<i>ОП.15</i>	
Курс	<i>2 курс на базе среднего общего образования</i>	
Семестр	<i>4 семестр на базе среднего общего образования</i>	
Общее количество часов:	<i>37 часов</i>	
Аудиторные занятия	<i>37 часов</i>	
Форма контроля	<i>4 семестр - дифференцированный зачет</i>	

\* – в соответствии с учебным планом

г. Ханты-Мансийск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

А. С. Стрекалова (преподаватель)  
(должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2025 г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения:

К. Е. Подтёпина, начальник отдела СПО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «28» августа 2025г., приказ № 19/01-Пр-806 от «28» августа 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.15 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.15 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

## 1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОП.15 «Основы спортивной тренировки» является вариативной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. ПК 3.1; ПК 3.3 - ПК 3.5 ОК 01 - ОК 5, ОК 08., ОК 09	использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности, устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися, проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях, оценивать процесс и результаты тренировочной и	историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта, основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта, теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта, сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта, теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта, методические основы обучения двигательным избранном виде спорта, организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта, систему спортивного

	<p>соревновательной деятельности, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов, осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.</p>	<p>отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности, мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена, способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта, методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта, виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению, разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации, технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.</p>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	37
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	37
в том числе:	
практические занятия	19
теоретическое обучение	18
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	-
Итоговая аттестация: 6 семестр- дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Организация процесса спортивной тренировки			
Тема 1.1. Цели и задачи спортивной тренировки в физической культуре	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1., ПК 3.1; ПК 3.3 - ПК 3.5 ОК 01 - ОК 5, ОК 08., ОК 09
	Основные понятия, классификация и социальные функции спорта.	2	
	Спортивная деятельность, спортивное движение, спортивные достижения.		
	Классификация спорта. Социальные функции спорта. Характеристика система подготовки спортсменов физической культуры и спорта. Система спортивных соревнований по Физической культуре.		
Тема 1.2. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов	Содержание учебного материала	3/1	ПК 1.1., ПК 3.1; ПК 3.3 - ПК 3.5 ОК 01 - ОК 5, ОК 08., ОК 09
	Система отбора и спортивной ориентации Условия, обеспечивающие эффективность системы отбора в спорте. Проблемы спортивного отбора.	2	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие №1: Методы спортивного отбора	1	
Тема 1.3. Средства и методы спортивной тренировки	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1., ПК 3.1; ПК 3.3 - ПК 3.5 ОК 01 - ОК 5, ОК 08., ОК 09
	Цели, общие, основные и конкретные задачи спортивной тренировки. Разделы спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Принципы и характерные черты спортивной тренировки.	2	
Тема 1.4. Основные стороны спортивной тренировки в физической культуре и спорта	Содержание учебного материала	4/2	ПК 1.1., ПК 3.1; ПК 3.3 - ПК 3.5 ОК 01 - ОК 5, ОК 08., ОК 09
	Спортивно - техническая подготовка. Спортивно-тактическая подготовка. Физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Интегральная подготовка.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №2: Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки	2	

<b>Раздел 2. Особенности построения спортивной тренировки</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Основы построения спортивной подготовки в физической культуре и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	ПК 1.1., ПК 3.1; ПК 3.3 - ПК 3.5 ОК 01 - ОК 5, ОК 08., ОК 09
	Общая структура многолетней тренировки и факторы ее определяющие. Построение тренировки на различных этапах подготовки. Основные направления интенсификации тренировочного процесса. Динамика нагрузок и соотношение работы в процессе многолетней тренировки.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №3:</b> Групповое и индивидуальное занятие, как основная форма тренировочного процесса	4	
<b>Тема 2.2.</b> Построение тренировки в микроциклах для спортсменов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/4</b>	ПК 1.1., ПК 3.1; ПК 3.3 - ПК 3.5 ОК 01 - ОК 5, ОК 08., ОК 09
	Признаки, характеристика и типы микроциклов. Общие основы чередования микроциклов с различными по величине и направленности нагрузками.	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №4:</b> Разработка и анализ недельного плана спортивной тренировки. Составление конспекта отдельного тренировочного занятия.	2	
	<b>Практическое занятие №5:</b> Разработка плана тренировки на различные мезоциклы в ИВС, в зависимости от уровня подготовки спортсменов	2	
<b>Тема 2.3.</b> Построение тренировки в мезоциклах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	ПК 1.1., ПК 3.1; ПК 3.3 - ПК 3.5 ОК 01 - ОК 5, ОК 08., ОК 09
	Основные структуры средних циклов тренировки. Типы, виды мезоциклов. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах. Особенности построения мезоциклов в подготовке женщин.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №6:</b> Составление плана тренировочных занятий в подготовительном периоде	4	
<b>Тема 2.4.</b> Построение тренировки в макроциклах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ПК 1.1., ПК 3.1; ПК 3.3 - ПК 3.5 ОК 01 - ОК 5, ОК 08., ОК 09
	Виды и структура макроциклов. . Особенности построения тренировочного процесса в многолетних циклах. . Построение тренировки в годичном (макроцикловом) цикле подготовки. . Задачи и содержание тренировки. Подготовительный, соревновательный и переходный период. . Особенности периодизации в различных видах спорта. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	



	<b>Практическое занятие №7:</b> Составление многолетнего плана тренировки в ИВС	2	
	<b>Контрольная работа</b>	2	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

##### **1.2.2. Основные электронные издания**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в

теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

9. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта, основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта, теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта, сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта, теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно- тренировочных занятий в избранном виде спорта, методические основы обучения двигательным избранном виде спорта, организационно- педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта, систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной</p>	<p>- определяет основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта; - описывает теорию спортивных соревнований: принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта, сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта, теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно- тренировочных занятий в избранном виде спорта, методические основы обучения двигательным избранном виде спорта, организационно- педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта - перечисляет и описывает теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта, систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности, мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена, способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта - описывает историю избранного вида спорта; -перечисляет и объясняет сущность</p>	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование</p>

<p>предрасположенности, мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена, способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта, методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта, виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению, разновидности физкультурно- спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации, технику безопасности и требования к физкультурно- спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.</p>	<p>техники двигательных действий и тактики спортивной деятельности в избранном виде спорта; -описывает методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта, виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению, разновидности физкультурно- спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации, технику безопасности и требования к физкультурно- спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта</p>	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>		
<p>использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и</p>	<p>использует различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строит их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, подбирает и использует спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, использует различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств, применяет приемы страховки и самостраховки</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p>

<p>индивидуальных особенностей занимающихся, использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности, устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися, проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях, оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов, осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.</p>	<p>при выполнении физических упражнений, соблюдает технику безопасности, устанавливает педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися, проводит педагогический контроль на занятиях и соревнованиях, оценивает процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности, использует собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов, осуществляет судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.</p>	
--	---	--