

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
Современные технологии спортивной тренировки
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Л1 Теоретических основ физического воспитания**
Квалификация **Бакалавр**
49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2023).plx
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 32
самостоятельная работа 39,85
контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0,15
Виды контроля в семестрах:
зачеты 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	17 2/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	14	14	14	14
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15		0,15	
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32,15	32	32,15	32
Сам. работа	39,85		39,85	
Итого	72	32	72	32

Программу составил(и):

д-н, Профессор, Сидоров Леонид Константинович

Старший преподаватель, Серейчикайте Екатерина Александровна

Рабочая программа дисциплины

Современные технологии спортивной тренировки

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 17.05.2024 г. № 9

Зав. кафедрой С.С.Ситничук

Председатель НМСС(С)

_____ 2023 г. № _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью преподавания дисциплины является формирование у студентов представлений о современных подходах к тренировочному процессу и умения использовать полученные знания в практической деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ОДП.04.02

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- 2.1.1 Спортивные сооружения и экипировка
- 2.1.2 История физической культуры и спорта
- 2.1.3 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
- 2.1.4 Основы медицинских знаний
- 2.1.5 Физическая культура и спорт
- 2.1.6 Анатомия и биомеханика
- 2.1.7 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов)
- 2.1.8 Теория и методика физического воспитания
- 2.1.9 Методика преподавания плавания
- 2.1.10 Методика преподавания подвижных и спортивных игр
- 2.1.11 Методика преподавания лыжного спорта
- 2.1.12 Методика преподавания легкой атлетики
- 2.1.13 Методика преподавания гимнастики

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- 2.2.1 Теория и методика спортивной тренировки
- 2.2.2 Физиология человека
- 2.2.3 Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (выездная)
- 2.2.4 Нейро-когнитивные технологии в сфере физической культуры и спорта
- 2.2.5 Организация киберспортивной деятельности
- 2.2.6 Общая теория спорта и ее прикладные аспекты
- 2.2.7 Педагогическая практика
- 2.2.8 Спортивная ориентация и отбор
- 2.2.9 Физиология физического воспитания
- 2.2.10 Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности в образовательных организациях
- 2.2.11 Применение в образовательной деятельности проблематики геноцида советского народа в годы Великой Отечественной войны на основе проекта " Без срока давности"
- 2.2.12 Научно-исследовательская деятельность в физической культуре и спорте
- 2.2.13 Курсовые работы по модулю "Теория и методика обучения базовым видам спорта"

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1: Способен планировать и осуществлять учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки

ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.

Знать:

- | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | Знать необходимые умения для осуществления планирования результатов тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Уровень 2 | Знать необходимые умения для осуществления планирования и учёта результатов тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Уровень 3 | Знать необходимые умения для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности. |

Уметь:

- | | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1 | Уметь осуществлять планирование результатов тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Уровень 2 | Уметь осуществлять планирования и учёт результатов тренировочной и соревновательной деятельности. |

Уровень 3	Уметь осуществлять планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть видами планирования результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Уровень 2	Владеть видами планирования и учёта результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
Уровень 3	Владеть видами планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.
ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.	
Знать:	
Уровень 1	Знать средств совершенствования специальных физических качеств
Уровень 2	Знать средств и методов совершенствования специальных физических качеств
Уровень 3	Знать средства и методы совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
Уметь:	
Уровень 1	Уметь повышать специальные физические качества
Уровень 2	Уметь повышать специальные физические качества функциональные возможности организма.
Уровень 3	Уметь повышать специальные и общие физические качества и функциональные возможности организма.
Владеть:	
Уровень 1	Владеть средствами совершенствования специальных физических качеств .
Уровень 2	Владеть средствами и методами совершенствования специальных физических качеств .
Уровень 3	Владеть средствами и методами совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.
ПК-1.3: Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Знать приемы отбора занимающихся
Уровень 2	Знать приемы отбора занимающихся на различных этапах подготовки
Уровень 3	Знать приемы отбора занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности
Уметь:	
Уровень 1	Уметь отбирать занимающихся
Уровень 2	Уметь отбирать занимающихся на различных этапах подготовки
Уровень 3	Уметь отбирать занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности
Владеть:	
Уровень 1	Владеть методиками отбора занимающихся
Уровень 2	Владеть методиками отбора занимающихся на различных этапах подготовки
Уровень 3	Владеть методиками отбора занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности
ПК-5: Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями	
ПК-5.1: Демонстрирует знания о способах совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий	
Знать:	
Уровень 1	Знает способы совершенствования индивидуального спортивного мастерства
Уровень 2	Знает способы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий
Уровень 3	Знает нетрадиционные способы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий
Уметь:	
Уровень 1	Умеет Совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	Владеет способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства
Уровень 2	

Уровень 3	
ОПК-16: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	
ОПК-16.1: Понимает принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Знает принципы работы современных информационных
Уровень 2	Знает принципы работы современных информационных технологий и использует их для решения задач профессиональной деятельности
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	Умеет использовать информационные технологий
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	Владеет информационными технологиями
Уровень 2	
Уровень 3	
ОПК-16.2: Знает принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
ОПК-16.3: Способен применять принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Реалии современного спорта. Современные подходы к подготовке спортсменов в							
1.1	Современные подходы к подготовке спортсменов в избранном виде спорта /Лек/	3	18					

1.2	Современные подходы к подготовке спортсменов в различных видах спорта. /Пр/	3	14					
-----	-----------------------------------------------------------------------------	---	----	--	--	--	--	--

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Организация спорта на мировом и региональном уровнях
2. Спортивные достижения в избранном виде спорта
3. Тенденция развития спортивных достижений в Российской Федерации.
4. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх
5. Средства и методы спортивной подготовки в избранном виде спорта
6. Физическая подготовка.
7. Совершенствование силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости спортсменов.
8. Оценка и методика совершенствования силовых, скоростных способностей в избранном виде спорта.
9. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
10. Составление программы по обучению техники в избранном виде спорта.
11. Психологическая подготовка в избранном виде спорта
12. Особенности многолетней подготовки юных спортсменов. Рациональное использование оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации
13. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления документов планирования.
14. Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.
15. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта.
16. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки
17. Анализ программ для спортивных секций в школе, для ДЮСШ по различным видам спорта.

5.2. Темы письменных работ

- Психологическая подготовка в избранном виде спорта
12. Особенности многолетней подготовки юных спортсменов. Рациональное использование оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации
 13. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления документов планирования.
 14. Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.
 15. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта.
 16. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки
 17. Анализ программ для спортивных секций в школе, для ДЮСШ по различным видам спорта.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

- Организация спорта на мировом и региональном уровнях
- 11
 2. Спортивные достижения в избранном виде спорта
 3. Тенденция развития спортивных достижений в Российской Федерации.
 4. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх
 5. Средства и методы спортивной подготовки в избранном виде спорта
 6. Физическая подготовка.
 7. Совершенствование силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости спортсменов.
 8. Оценка и методика совершенствования силовых, скоростных способностей в избранном виде спорта.
 9. Техническая подготовка в избранном виде спорта.
 10. Составление программы по обучению техники в избранном виде спорта.
 11. Психологическая подготовка в избранном виде спорта
 12. Особенности многолетней подготовки юных спортсменов. Рациональное использование оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации
 13. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика

составления документов планирования.

14. Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.

15. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта.

16. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки

17. Анализ программ для спортивных секций в школе, для ДЮСШ по различным видам спорта

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20A/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)