

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**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx
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

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 39,85

контактная работа во время

промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	17 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	14	14	14	14
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32,15	32,15	32,15	32,15
Сам. работа	39,85	39,85	39,85	39,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кпн, Доцент, Грошев Василий Алексеевич _____

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

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 15

Зав. кафедрой С.С.Ситничук

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №7 от 07.05.2026г.

Председатель НМС УГН(С) Казакевич Н.Н.

_____ 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью преподавания дисциплины является формирование у студентов представлений о современных подходах к тренировочному процессу и умениям преподавать, получать 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. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

Уметь:

Уровень 1	Уметь осуществлять планирование результатов тренировочной деятельности.
Уровень 2	Уметь осуществлять планирования и учёт результатов тренировочной деятельности.
Уровень 3	Уметь осуществлять планирования, учёта и анализа результатов тренировочной деятельности.

Владеть:	
Уровень 1	Владеть видами планирования результатов тренировочной деятельности.
Уровень 2	Владеть видами планирования и учёта результатов тренировочной деятельности.
Уровень 3	Владеть видами планирования, учёта и анализа результатов тренировочной деятельности.
ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.	
Знать:	
Уровень 1	Знать средства совершенствования специальных физических качеств
Уровень 2	Знать средства 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 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 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 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	Уметь совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство
Уровень 2	Уметь осуществлять организацию индивидуального тренировочного процесса
Уровень 3	Уметь самостоятельно контролировать уровень развития физических качеств и технического мастерства
Владеть:	

Уровень 1	Владеть способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства
Уровень 2	Владеть приёмами планирования индивидуальной подготовки
Уровень 3	Владеть способами самоконтроля в тренировочном процессе
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	Знать принципы работы современных информационных технологий
Уровень 2	Знать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
Уровень 3	Знать основное программное обеспечение для использования в тренировочной деятельности
Уметь:	
Уровень 1	Уметь использовать информационные технологии
Уровень 2	Уметь применять информационные технологии для анализа тренировочного процесса
Уровень 3	Уметь применять различные программные продукты в профессиональной деятельности
Владеть:	
Уровень 1	Владеть информационными технологиями в профессиональной деятельности
Уровень 2	Владеть приёмами машинной обработки информации
Уровень 3	Владеть основным программным обеспечением для использования в профессиональной деятельности
ОПК-16.2: Знает принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Знать современные информационные технологии в тренировочной деятельности
Уровень 2	Знать программное обеспечение для решения профессиональных задач
Уровень 3	Знать принципы работы информационных технологий в избранном виде спорта
Уметь:	
Уровень 1	Уметь применять информационные технологии в тренировочной деятельности
Уровень 2	Уметь использовать информационные технологии при проведении тестирований
Уровень 3	Уметь применять информационные технологии для обработки и анализа информации в тренировочной деятельности
Владеть:	
Уровень 1	Владеть основными информационными технологиями для обработки и анализа информации
Уровень 2	Владеть программными продуктами для использования в тренировочной деятельности
Уровень 3	Владеть информационными технологиями для оптимизации тренировочного процесса
ОПК-16.3: Способен применять принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Знать основные принципы работы с информационными технологиями в профессиональной деятельности
Уровень 2	Знать программное обеспечение для тренировочного процесса
Уровень 3	Знать приёмы применения информационных технологий в тренировочной деятельности
Уметь:	
Уровень 1	Уметь использовать информационные технологии в тренировочной деятельности
Уровень 2	Уметь использовать информационные технологии при проведении тестирований
Уровень 3	Уметь применять программные продукты для обработки данных
Владеть:	
Уровень 1	Владеть основными программными продуктами в тренировочной деятельности
Уровень 2	Владеть способами обработки информации с использованием технологий
Уровень 3	Владеть принципами информационных технологий в тренировочной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Реалии современного спорта. Современные подходы к подготовке спортсменов в избранно						
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				
1.3	Современные подходы к подготовке спортсменов в избранном виде спорта /Ср/	3	21,5				
1.4	Современные подходы к подготовке спортсменов в различных видах спорта /Ср/	3	18,35				
1.5	Зачёт /КРЭ/	3	0,15				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	
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 международных соревнованиях 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. 13. Рациональное использование оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации 14. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления документов планирования. 15. Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. 16. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. 17. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки 18. 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. Фонд оценочных средств	

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 (тренировочного), 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

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. 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: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Связь теории с практикой, контроль освоения двигательных умений и навыков, контроль развития физических качеств.