

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 26.05.2026 09:43:35
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Теория физической подготовки

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490304-Спорт 26-4 для РПД.plx
Направление 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

Квалификация **Тренер по виду спорта. Преподаватель**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144

в том числе:

аудиторные занятия 40

самостоятельная работа 68

часов на контроль 36

Виды контроля в семестрах:
контрольная работа 7
экзамен 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	Неделя 11 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	20	20
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	68	68	68	68
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.п.н, Профессор, Обухов С.М.

Рабочая программа дисциплины

Теория физической подготовки

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой Родионов В.А., кандидат педагогических наук, доцент

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Сформировать научно-методические основы профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими в практике работы тренеров низшего (массового) уровня, овладеть способностью разработки: программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы, реализации процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.2	Теория и методика физической культуры
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Хоккей

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

ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

ПК-1.2: Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки

ПК-1.3: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся

ПК-1.4: Осуществляет отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта

ПК-4.1: Способен обеспечивать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом

ПК-4.2: Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Содержание тренировочного процесса на разных этапах подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.1.2	организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
3.1.3	особенности соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программой спортивной подготовки занимающихся
3.1.4	систему спортивного отбора обучающихся в группы и секции по виду спорта
3.1.5	знает психологическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом
3.1.6	систему контроля тренировочного и образовательного процесса
3.2	Уметь:
3.2.1	реализовывать содержание тренировочного процесса на разных этапах подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.2.2	организовывать учебно-методическое сопровождение процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки

3.2.3	учитывать особенности соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программой спортивной подготовки занимающихся
3.2.4	осуществлять спортивный отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта
3.2.5	обеспечивать психологическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом
3.2.6	осуществлять контроль тренировочного и образовательного процесса

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Мышечные волокна и их свойства /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	
1.2	Такое же /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3Л3.5	
1.3	Такое же /Ср/	7	4	ПК-1.1	Л3.5	
1.4	Физиологические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э2	
1.5	Такое же /Пр/	7	2		Л1.4Л3.1 Л3.4	
1.6	Такое же /Ср/	7	4		Л1.3Л3.4	
1.7	Биохимические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2	
1.8	Такое же /Пр/	7	2		Л1.4	
1.9	Такое же /Ср/	7	4		Л3.5	
1.10	Методика развития физических качеств /Лек/	7	4	ПК-4.2	Л1.2Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э3	
1.11	Такое же /Пр/	7	2		Л1.3Л3.5	
1.12	Такое же /Ср/	7	8		Л1.3 Л1.4Л3.5	
1.13	Утомление и восстановление /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Л3.3 Э4	
1.14	Такое же /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3	
1.15	Такое же /Ср/	7	4	ПК-1.1	Л3.5	
1.16	Построение физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1	
1.17	Такое же /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3	
1.18	Такое же /Ср/	7	8	ПК-1.1	Л1.3Л3.5	
1.19	Методы осуществления физической подготовки /Лек/	7	1		Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.2 Э2	
1.20	Такое же /Пр/	7	4		Л1.3	
1.21	Такое же /Ср/	7	8		Л1.3Л3.5	
1.22	Физическая подготовка в виде спорта /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.3	Л1.1Л2.3Л3.2 Л3.3 Э1	
1.23	Такое же /Ср/	7	8	ПК-1.1	Л3.4	

1.24	Моделирование тренировочного процесса /Лек/	7	1	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.3 Э2	
1.25	Такое же /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3	
1.26	Такое же /Ср/	7	8	ПК-1.1	Л3.5	
1.27	Контроль физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.2	
1.28	Такое же /Пр/	7	1	ПК-1.1	Л1.3	
1.29	Такое же /Ср/	7	8	ПК-1.1	Л3.4	
1.30	Прогнозирование уровня физической подготовки /Лек/	7	2	ПК-1.4	Л1.1Л2.3 Л2.5Л3.3 Э1	
1.31	Такое же /Пр/	7	1		Л1.3	
1.32	Такое же /Ср/	7	4		Л1.4Л3.5	
1.33	/Контр.раб./	7	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-4.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	Выполнение контрольной работы
1.34	/Экзамен/	7	36	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-4.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Экзамен

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Коц Я. М.	Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физической культуры	М.: Физкультура и спорт, 1982	34
Л1.2	Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н.	Биохимия мышечной деятельности: Учебник для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта	Киев: Олимп.лит., 2000	52
Л1.3	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	1
Л1.4	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры: Введение в предмет	СПб.: Лань, 2003, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л2.3	Курамшин Ю. Ф.	Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт"	Москва: Советский спорт, 2010	10
Л2.4	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л2.5	Губа В.П., Булькина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н.	Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта	Москва: Спорт, 2021, электронный ресурс	1
Л2.6	Иссурин, В. Б., Лях, В. И.	Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов	Москва: Издательство «Спорт», 2020, электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.2	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30
Л3.3	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
Л3.4	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014, электронный ресурс	1
Л3.5	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронный ресурс	1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/			
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc			
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru/632			
Э5				
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска). Проектор, компьютеры, ноутбук с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», доступом в НБ СурГУ, справочным информационным правовым базам: «Гарант», «Консультант».
-----	---