

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

Планирование тренировочного процесса 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	3 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: экзамен 8 контрольная работа 8
в том числе:		
аудиторные занятия	48	
самостоятельная работа	24	
часов на контроль	36	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	9 2/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	24	24	24	24
Практические	24	24	24	24
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	24	24	24	24
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кни, проф, Обухов С.М.

Рабочая программа дисциплины

Планирование тренировочного процесса

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 Лосев В.Ю.Кандидат педагогических наук, доцент

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель изучения дисциплины сформировать научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по планированию тренировочного процесса, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими в практике работы тренеров низшего (массового) уровня и в частности по: планированию содержания занятий с учетом положений теории физической культуры; разработке планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок; планированию методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; осуществлению планированию контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся; разработке программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Биохимия мышечной деятельности
2.1.2	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.3	Теория и методика физической культуры
2.1.4	Теория спорта
2.1.5	Теория физической подготовки
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.2	Теория и методика детского и юношеского спорта

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-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма

ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы

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	Процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей
3.1.2	
3.1.3	организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки

3.1.4	Содержание деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.
3.1.6	Программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.1.8	психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом
3.1.9	систему контроля тренировочного и образовательного процесса
3.1.14	Основы планирования, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов
3.1.16	Содержание планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок
3.1.17	Содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
3.2	Уметь:
3.2.1	реализовывать процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей
3.2.3	организовывать учебно-методическое сопровождение процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
3.2.4	осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.
3.2.6	осуществлять программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.2.8	реализовывать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом
3.2.9	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	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Лек/	8	4	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Ср/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Основы планирования в спорте /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.4 Л1.2 Л1.3Л2.5 Л2.3Л3.4 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Основы планирования в спорте /Пр/	8	2		Л1.1Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.6	Основы планирования в спорте /Ср/	8	2		Л1.1Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.7	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.5 Л1.2Л2.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4
1.8	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Пр/	8	2		Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4
1.9	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Ср/	8	2		Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4
1.10	4Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки /Лек/	8	1	ПК-1.1	Л1.1 Л1.5 Л1.4Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.11	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки /Пр/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.5Л2.5 Л2.4Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.12	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки /Ср/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.13	Построение программы занятия /Лек/	8	1	ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.14	Построение программы занятия /Пр/	8	2	ПК-3.2	Л1.1Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.15	Построение программы занятия /Ср/	8	2	ПК-3.2	Л1.1Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.16	Построение программ микроциклов /Лек/	8	2	ПК-3.2	Л1.1 Л1.5 Л1.4Л2.5 Л2.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.17	Построение программ микроциклов /Пр/	8	2	ПК-3.2	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.18	Построение программ микроциклов /Ср/	8	2	ПК-3.2	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4
1.19	Моделирование тренировочного процесса с использованием компьютера. /Лек/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.5Л2.5 Л2.3Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4
1.20	Моделирование тренировочного процесса с использованием компьютера. /Пр/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4
1.21	Моделирование тренировочного процесса с использованием компьютера. /Ср/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4
1.22	Построение программ мезоциклов /Лек/	8	2	ПК-3.2	Л1.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4

1.23	Построение программ мезоциклов /Пр/	8	2	ПК-3.2	Л1.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.24	Построение программ мезоциклов /Ср/	8	2	ПК-3.2	Л1.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.25	Построение годового макроцикла /Лек/	8	2	ПК-3.2	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.26	Построение годового макроцикла /Пр/	8	2	ПК-3.2	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.27	Построение годового макроцикла /Ср/	8	2	ПК-3.2	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.28	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Лек/	8	2	ПК-4.1	Л1.1 Л1.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.29	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Пр/	8	2	ПК-1.2 ПК-4.1	Л1.1 Л1.5Л2.2Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.30	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Ср/	8	2	ПК-4.1	Л1.1 Л1.5Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.31	Контроль в спорте. Виды контроля /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.5Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.32	Контроль в спорте. Виды контроля /Пр/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.33	Контроль в спорте. Виды контроля /Ср/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.34	Планирование тренировочного процесса /Контр.раб./	8	0	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-4.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.35	Планирование тренировочного процесса /Экзамен/	8	36	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-4.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.5Л2.1 Л2.5Л3.5 Л3.4 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.2	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1
Л1.3	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник	Москва: Спорт, 2020, электронный ресурс	1
Л1.4	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры и спорта	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л1.5	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
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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
Л2.2	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	1
Л2.3	Иссурин, В. Б., Лях, В. И.	Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов	Москва: Издательство «Спорт», 2020, электронный ресурс	1
Л2.4	Верхошанский Ю. В.	Программирование и организация тренировочного процесса	Москва: Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л2.5	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
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Михайлова Т.В., Губа В.П.	Дневник спортсмена: учебно-методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2017, электронный ресурс	1
Л3.2	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.3	Алиев Э.Г., Андреев С.Н.	Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале): учебное пособие	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	1
ЛЗ.4	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
ЛЗ.5	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Теория и практика физической культуры
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	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 занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации.
-----	---