

**Бюджетное учреждение высшего образования**

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_  
Е.В.Коновалова  
16 июня 2022 г., протокол УС №6

## **МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **Планирование тренировочного процесса рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**  
Учебный план b490301-СпТрен-22-4.plx  
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144  
в том числе: Виды контроля в семестрах:  
экзамены 8

аудиторные занятия 48  
самостоятельная работа 60  
часов на контроль 36

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	10			
Вид занятий	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	60	60	60	60
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

**Планирование тренировочного процесса**

разработана в соответствии с ФГОС:

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 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой Лосев В.Ю. кандидат педагогических наук, доцент

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Цель изучения дисциплины:
1.2	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:
1.3	- планированию содержания занятий с учетом положений теории физической культуры;
1.4	- разработке планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок;
1.5	- планированию методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;
1.6	-осуществлению планированию контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
1.7	- разработке программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
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
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная практика, преддипломная практика

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-4.1: Методически обеспечивает тренировочный и образовательный процесс</b>	
<b>ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма</b>	
<b>ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы</b>	
<b>ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</b>	
<b>ОПК-14.1: Осуществляет планирование, методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов</b>	
<b>ОПК-4.2: Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок</b>	
<b>ОПК-1.1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	Методическое обеспечение тренировочного и образовательного процесса
3.1.2	Содержание деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.
3.1.3	Программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.1.4	Процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей
3.1.5	Основы планирования, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов
3.1.6	Содержание планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок
3.1.7	Содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	Методически обеспечивать тренировочный и образовательный процесс
3.2.2	Осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.
3.2.3	Разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.2.4	Осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей
3.2.5	Осуществлять планирование, методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов
3.2.6	Разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок
3.2.7	Планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	Методически обеспечивать тренировочный и образовательный процесс
3.3.2	Осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.
3.3.3	Разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.3.4	Осуществления процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей
3.3.5	Осуществления планирования, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов
3.3.6	Разработки планов занятий и наиболее эффективных методик проведения тренировок
3.3.7	Планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Лек/	8	4	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.4 Э3	
1.2	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Ср/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Э2 Э4	
1.3	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Пр/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Э2 Э4	



1.4	Основы планирования в спорте /Лек/	8	2	ОПК-14.1	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.2 Л3.5 Э4	
1.5	Основы планирования в спорте. Виды планирования. Документы планирования тренера. Планирование содержания занятий с учетом положений теории физической культуры /Пр/	8	2	ПК-3.2 ОПК-14.1 ПК-4.1	Л2.3Л3.2 Л3.4 Э2	
1.6	Основы планирования в спорте. Виды планирования. Документы планирования тренера. Планирование содержания занятий с учетом положений теории физической культуры /Ср/	8	4	ПК-3.2 ОПК-14.1 ПК-4.1	Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э2	
1.7	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Э1	
1.8	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.2 Э4	
1.9	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Ср/	8	6	ПК-1.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.2 Э4	
1.10	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки /Лек/	8	1	ПК-1.1	Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.2 Э1	
1.11	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы /Пр/	8	2	ПК-1.1	Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.2	
1.12	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.2 Э4	
1.13	Построение программы занятия /Лек/	8	1	ПК-3.2 ОПК-14.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э3	
1.14	Построение программы занятия. Разработка планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок /Пр/	8	2	ПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-4.2	Л1.1Л2.2Л3.2 Э2	
1.15	Построение программы занятия. Разработка планов занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок /Ср/	8	8	ПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-4.2	Л1.1Л2.2Л3.2 Э2	
1.16	Построение программ микроциклов /Лек/	8	2	ПК-3.2 ОПК-14.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э4	
1.17	Построение программ микроциклов /Пр/	8	2	ПК-3.2 ОПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.4 Э3	



1.18	Построение программ микроциклов /Ср/	8	6	ПК-3.2 ОПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.4 Э3	
1.19	Моделирование тренировочного процесса с использованием компьютера. /Лек/	8	4	ПК-1.1 ОПК-1.1 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Э3	
1.20	/Пр/	8	4	ПК-1.1 ОПК-1.1 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Э3	
1.21	/Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.1 Э3	
1.22	Построение программ мезоциклов /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э3	
1.23	Построение программ мезоциклов /Пр/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э3	
1.24	Построение программ мезоциклов /Ср/	8	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э3	
1.25	Построение годового макроцикла /Лек/	8	2	ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э2	
1.26	Построение годового макроцикла /Пр/	8	2	ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э2	
1.27	Построение годового макроцикла /Ср/	8	6	ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э2	
1.28	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Лек/	8	2	ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э3	
1.29	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Пр/	8	2	ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э3	
1.30	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Ср/	8	6	ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э3	
1.31	Контроль в спорте. Виды контроля /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1	
1.32	Контроль в спорте. Виды контроля /Пр/	8	2	ПК-4.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э4	
1.33	Контроль в спорте. Виды контроля /Ср/	8	4	ПК-4.1	Л1.2Л2.1Л3.1 Э4	
1.34	Приложение 1 /Контр.раб./	8	0	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-4.2 ОПК-14.1 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы.



1.35	/Экзамен/	8	36	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2 ОПК-1.1 ОПК-4.2 ОПК-14.1 ПК-4.1	Экзамен
------	-----------	---	----	--	---------

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено 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	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	9
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	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, Электронный ресурс	2
Л2.5	Верхошанский Ю. В.	Программирование и организация тренировочного процесса	Москва: Издательство «Спорт», 2019, Электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
ЛЗ.3	Михайлова Т.В., Губа В.П.	Дневник спортсмена: учебно-методическое пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2017, Электронный ресурс	1
ЛЗ.4	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014, Электронный ресурс	2
ЛЗ.5	Алиев Э.Г., Андреев С.Н.	Основы технологии планирования, контроля и учёта спортивной подготовки в мини-футболе (футзале): учебное пособие	Москва: Спорт, 2019, Электронный ресурс	2

#### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/</a>
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru/632">http://lesgaft.spb.ru/632</a>

#### **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/](http://www.consultant.ru/)

6.3.2.2 СПС «Гарант» - [www.garant.ru/](http://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».