

**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

## Повышение спортивного мастерства рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**  
Учебный план б490301-СпТрен-22-2.plx  
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 180  
в том числе:  
аудиторные занятия 88  
самостоятельная работа 92

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 5

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	19 1/6		17 3/6		13 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	32	32	32	32	24	24	88	88
Итого ауд.	32	32	32	32	24	24	88	88
Контактная работа	32	32	32	32	24	24	88	88
Сам. работа	76	76	4	4	12	12	92	92
Итого	108	108	36	36	36	36	180	180

Программу составил(и):

*к.п.н., ст. преподаватель, Лосев Андрей Викторович*

Рабочая программа дисциплины

**Повышение спортивного мастерства**

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

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- |     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Формирование у студентов компетенций, связанных с процессом спортивной тренировки, контролем его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся, проектирования общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта, деятельность, направленных на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. |
|-----|---|

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	ФТД
--------------------	-----

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- |       |   |
|-------|---|
| 2.1.1 | Адаптация к физическим нагрузкам в спорте                 |
| 2.1.2 | Биомеханика двигательной деятельности                     |
| 2.1.3 | Научные исследования в сфере физической культуры и спорта |
| 2.1.4 | Физиология человека                                       |
| 2.1.5 | Физическая культура и спорт                               |
| 2.1.6 | Анатомия человека   |
| 2.1.7 | Педагогика физической культуры                            |

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

- |       |   |
|-------|---|
| 2.2.1 | Теория спорта                                       |
| 2.2.2 | Учебная практика, педагогическая практика           |
| 2.2.3 | Производственная практика, тренерская практика      |
| 2.2.4 | Спортивно педагогическое совершенствование          |
| 2.2.5 | Внетренировочные факторы повышения результативности |
| 2.2.6 | Планирование тренировочного процесса                |

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

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

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

**ПК-2.1:** Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

**ПК-2.2:** Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта

**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**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	способы организации спортивной тренировки, методы контроля эффективности подготовки спортсменов; половые, возрастные, индивидуальные особенности занимающихся; содержание учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на различных этапах спортивной подготовки; содержание соревновательной деятельности в соответствии с этапами спортивной подготовки, программы спортивной подготовки; методы отбора обучающихся в группы и секции по виду спорта; содержание общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта; способы реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта; содержание программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять процесс спортивной тренировки; контролировать эффективность тренировочного процесса с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся; обеспечивать организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на различных этапах спортивной подготовки; формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся; осуществлять отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта; проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта; осуществлять деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта; разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	навыками осуществления и контроля тренировочного процесса с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающегося; навыками обеспечения организации учебно-методическим сопровождением процесса спортивной тренировки на различных этапах спортивной подготовки; средствами формирования навыка соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программой спортивной подготовки занимающихся; средствами и методами отбора в группы и секции под виду спорта; навыками проектирования и реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта; навыками осуществления деятельности, направленной на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта; навыком разработки программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. основы планирования тренировочной деятельности</b>					
1.1	Соревновательная деятельность как фактор определяющий содержание направленность тренировочной деятельности /Лаб/	4	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.2	Соревновательная деятельность как фактор определяющий содержание направленность тренировочной деятельности /Ср/	4	16	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	
1.3	Физическое упражнение как основное средство тренировочного воздействия /Лаб/	4	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.4	Физическое упражнение как основное средство тренировочного воздействия /Ср/	4	20	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.2	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.5	Направленность тренировочных воздействий /Лаб/	4	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	



1.6	Направленность тренировочных воздействий /Ср/	4	20	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.7	Сочетание тренировочных воздействий /Лаб/	4	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.8	Сочетание тренировочных воздействий /Ср/	4	20	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
<b>Раздел 2. структура планирования тренировочного процесса</b>						
2.1	планирования тренировочного процесса /Лаб/	5	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
2.2	планирование макроцикла подготовки /Лаб/	5	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
2.3	планирование мезоцикла подготовки /Лаб/	5	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.4Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
2.4	планирование микроцикла подготовки /Лаб/	5	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
2.5	составление плана подготовки спортсмена в избранном виде спорта /Ср/	5	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
<b>Раздел 3. планирование развития физических качеств и технико-тактического мастерства</b>						
3.1	планирование многолетней физической подготовки /Лаб/	6	12	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.4 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
3.2	планирование многолетней физической подготовки /Ср/	6	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.4 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
3.3	Планирование многолетней технико-тактической подготовки /Лаб/	6	12	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.4 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
3.4	планирование многолетней технико-тактической подготовки /Ср/	6	6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.4 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	



3.5	разработка индивидуального плана многолетней подготовки /Контр.раб./	5	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	выполнение контрольной работы
3.6	/Зачёт/	5	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	зачет

## 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	Иссурин В. Б.	Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1
Л1.2	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015, электронный ресурс	1
Л1.3	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры и спорта	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л1.4	Иссурин В.Б., Лях В.И.	Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2020, электронный ресурс	2

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Барчуков И. С., Нестеров А. А.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика	М.: Академия, 2008	10
Л2.2	Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П.	Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2017, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30
ЛЗ.2	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
ЛЗ.3	Мальков М. Н.	Спортивный отбор: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронный ресурс	1

#### 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	eLIBRARY.RU - НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА <a href="https://www.elibrary.ru/">https://www.elibrary.ru/</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска.
7.2	Технические средства обучения: стационарный экран, стационарный проектор, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук.
7.3	Спортивный зал ОФП: зал для проведения занятий по атлетической гимнастике; шведская стенка, зеркала, гантели, шведская стенка, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, комплекс тренажеров для всех групп мышц, гимнастические маты, коврики для фитнеса, медболы, гантели, скакалки, резиновые жгуты, гимнастические палки, степы, слайды, фитболы, полусферы.
7.4	Технические средства обучения: аудиотехника и видеотехника, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук, переносной проектор и экран.