

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

## МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

### Теория физической подготовки рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>
Учебный план	б490304-Спорт 23-1.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки
Квалификация	<b>Тренер по виду спорта. Преподаватель</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>4 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: экзамены 7
в том числе:		
аудиторные занятия	40	
самостоятельная работа	68	
часов на контроль	36	

#### Распределение часов дисциплины по

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	11 2/6			
Неделя	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 Сергей Михайлович*

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 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	формировать 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, а именно способности в области: оценивания степени пригодности спортсменов по результатам тестирования физической подготовленности; реализации процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся; осуществления отбора обучающихся в группы и секции по виду спорта; осуществления контроля тренировочного и образовательного процессов; выбора оптимальных форм занятий, типы нагрузок, разрабатывает комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.2	Теория и методика физической культуры
2.1.3	Теория спорта
2.1.4	Комплексный контроль в физической культуре и спорте
2.1.5	Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная практика, тренерская практика
2.2.2	Внетренировочные факторы повышения результативности
2.2.3	Планирование тренировочного процесса
2.2.4	Методическое обеспечение деятельности спортивных организаций
2.2.5	Теория и методика детского и юношеского спорта
2.2.6	Производственная практика, преддипломная практика

**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**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	Процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности 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	Основы формирования навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.1.4	Основы отбора обучающихся в группы и секции по виду спорта
3.1.5	Основы психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения занятий физической культурой и спортом
3.1.6	Основы контроля тренировочного и образовательного процессов
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	Осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.2.2	Обеспечивать организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
3.2.3	Формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.2.4	Осуществлять отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта
3.2.5	Обеспечивать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом
3.2.6	Реализовать контроль тренировочного и образовательного процессов
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	Осуществлением процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.3.2	Обеспечением организации учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
3.3.3	Формированием навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.3.4	Осуществлением отбора обучающихся в группы и секции по виду спорта
3.3.5	Способностью обеспечивать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом
3.3.6	Реализацией контроля тренировочного и образовательного процессов

**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	Мышечные волокна и их свойства /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.3Л3.2 Л3.6	
1.2	Мышечные волокна и их свойства /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.3Л3.2 Л3.3 Л3.4	
1.3	Мышечные волокна и их свойства /Ср/	7	6	ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.1 Л3.3	
1.4	Физиологические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.3 Л3.5	
1.5	Физиологические основы развития физических качеств /Ср/	7	7	ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3	
1.6	Биохимические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3	
1.7	Биохимические основы развития физических качеств /Пр/	7	2	ПК-4.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3	

1.8	Биохимические основы развития физических качеств /Ср/	7	6	ПК-4.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3
1.9	Методика развития физических качеств /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.6Л3.1
1.10	Методика развития физических качеств /Пр/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1
1.11	Методика развития физических качеств /Ср/	7	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1
1.12	Утомление и восстановление /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3
1.13	Утомление и восстановление /Ср/	7	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3
1.14	Утомление и восстановление /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3
1.15	Построение физической подготовки /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.3
1.16	Построение физической подготовки /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3
1.17	Построение физической подготовки /Ср/	7	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3
1.18	Методы осуществления физической подготовки /Лек/	7	2	ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3
1.19	Методы осуществления физической подготовки /Пр/	7	2	ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3
1.20	Методы осуществления физической подготовки /Ср/	7	6	ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3
1.21	Физическая подготовка в виде спорта /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4
1.22	Физическая подготовка в виде спорта /Пр/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4
1.23	Физическая подготовка в виде спорта /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4
1.24	Моделирование тренировочного процесса /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4
1.25	Моделирование тренировочного процесса /Пр/	7	2	ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4
1.26	Моделирование тренировочного процесса /Ср/	7	6	ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4

1.27	Контроль физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-4.1 ПК-4.2	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.1 Л3.3	
1.28	Контроль физической подготовки /Пр/	7	2	ПК-4.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.3	
1.29	Контроль физической подготовки /Ср/	7	6	ПК-4.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.3	
1.30	Прогнозирование уровня физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.2 Л3.4	
1.31	Прогнозирование уровня физической подготовки /Пр/	7	2	ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4	
1.32	Прогнозирование уровня физической подготовки /Ср/	7	5	ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4	
1.33	Теория физической подготовки /Контр.раб./	7	0	ПК-1.1 ПК-1.4 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4	Выполнение контрольной работы
1.34	Теория физической подготовки /Экзамен/	7	36	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-4.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4	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	2

#### 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	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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.3	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры и спорта	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л2.4	Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н.	Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта	Москва: Спорт, 2021, электронный ресурс	2
Л2.5	Верхошанский, Ю. В.	Программирование и организация тренировочного процесса	Москва: Издательство «Спорт», 2019, 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
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30
Л3.2	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
Л3.3	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014, электронный ресурс	2
Л3.4	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, электронный ресурс	2
Л3.5	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л3.6	Хайбуллин Ю. В., Попова Р. А., Берестень Л. А.	Спортивная физиология: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Теория и практика физической <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 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 (компьютерный класс) 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. Количество посадочных мест – 12 (24)
7.2	Технические средства обучения: компьютеров – 9, стационарный экран, стационарный проектор, экран, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук.
7.3	Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации.