

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:38:50  
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 2026г., протокол

УМС №5

## Технология проектирования спортивной подготовки рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	g490403-Спорт-25-2.plx 49.04.03 СПОРТ Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки	
Квалификация	<b>Магистр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты 3
в том числе:		
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	92	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	Неделя 17 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	92	92	92	92
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.п.н., Проф, Обухов С.М.; к.п.н., Доцент, Лосев А.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Технология проектирования спортивной подготовки**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 947)

составлена на основании учебного плана:

49.04.03 СПОРТ

Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки  
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №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	Цель изучения дисциплины :
1.2	способствовать освоению технологии планирования и управления тренировочной деятельностью в процессе спортивной подготовки и в частности сформировать следующие компетенции:
1.3	В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенции:
1.4	-Способен преподавать по программам бакалавриата, специалитета, магистратуры и ДПП, ориентированным на соответствующий уровень квалификации
1.5	
1.6	-Способен проводить тренировочные мероприятия и осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки
2.1.2	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
2.1.3	Инновационные технологии в физической культуре и спорте
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва
2.2.2	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ПК-2.3: Разрабатывает программы тренировочной и соревновательной деятельности</b>	
<b>ПК-1.1: Применяет современные технологии подготовки спортсменов</b>	
<b>ПК-1.2: Разрабатывает программы подготовки спортсменов различной продолжительности</b>	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	содержание программ тренировочной и соревновательной деятельности;
3.1.2	виды современных технологий подготовки спортсменов;
3.1.3	содержание программ подготовки спортсменов различной продолжительности;
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	разрабатывать программы тренировочной и соревновательной деятельности;
3.2.2	применять современные технологии подготовки спортсменов;
3.2.3	разрабатывать программы подготовки спортсменов различной продолжительности;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел I.</b>					
1.1	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Ср/	3	10	ПК-1.1	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.3 Э2	

1.2	Физиологические и биохимические основы развития физических качеств /Пр/	3	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.3 Э3	
1.3	Основы планирования в спорте.Виды планирования. Документы планирования тренера /Пр/	3	1	ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.2 Л3.4 Л3.5 Э4	
1.4	Основы планирования в спорте.Виды планирования. Документы планирования тренера /Ср/	3	4	ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.1Л2.3Л3.2 Л3.5 Э1	
1.5	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Пр/	3	1	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.6	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1Л2.2Л3.3 Э1	
1.7	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки /Пр/	3	1	ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.2 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.8	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки /Ср/	3	8	ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.4 Э3	
1.9	Построение программы занятия /Пр/	3	1	ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э3	
1.10	Построение программы занятия /Ср/	3	10	ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.3Л2.3Л3.2 Э3	
1.11	Построение программ микроциклов /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Л3.4 Э1	
1.12	Построение программ микроциклов /Ср/	3	8	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.4Л2.3Л3.2 Э2	
1.13	Моделирование тренировочного процесса с использованием компьютера. /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Э3	
1.14	Моделирование тренировочного процесса с использованием компьютера. /Ср/	3	12	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.4Л2.3Л3.2 Э1	
1.15	Построение программ мезоциклов /Пр/	3	2	ПК-1.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э4	
1.16	Построение программ мезоциклов /Ср/	3	8	ПК-1.2	Л1.4Л2.3Л3.2 Э4	
1.17	Построение годового макроцикла /Пр/	3	2	ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э2	
1.18	Построение годового макроцикла /Ср/	3	8	ПК-1.2	Л1.4Л2.3Л3.2 Э1	
1.19	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Пр/	3	1	ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э3	

1.20	Основы построения подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования /Ср/	3	8	ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.4Л2.3Л3.2 Э1	
1.21	Контроль в спорте. Виды контроля /Пр/	3	1	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.22	Контроль в спорте. Виды контроля /Ср/	3	6	ПК-1.1	Л1.2Л2.2Л3.3 Э3	
1.23	/Контр.раб./	3	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
1.24	/Зачёт/	3	0	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	зачет

## 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	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
Л1.4	Бабушкин Г. Д.	Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: Учебник	Саратов: Вузовское образование, 2020, 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	Платонов В. Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов	Москва: Издательство «Спорт», 2019, Электронный ресурс	1
Л2.3	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
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.	Технология проектирования спортивной подготовки: методические рекомендации по выполнению практических занятий и самостоятельных работ	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, Электронный ресурс	1
Л3.5	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	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

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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.