

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:31:46
 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

МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Спортивно-педагогические дисциплины

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план б490304-Спорт 25-1.plx
 Направление 49.03.04 Спорт
 Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

Квалификация **Тренер по виду спорта. Преподаватель**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе: Виды контроля в семестрах:
 аудиторные занятия 328 зачеты 4, 6, 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17 1/6		17 2/6		17 4/6		17 2/6		17 2/6		11 2/6		11 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	64	64	64	64	64	64	48	48	20	20	20	20	328	328
Итого ауд.	48	48	64	64	64	64	64	64	48	48	20	20	20	20	328	328
Контактная работа	48	48	64	64	64	64	64	64	48	48	20	20	20	20	328	328
Итого	48	48	64	64	64	64	64	64	48	48	20	20	20	20	328	328

Программу составил(и):

к. п. н., Доцент, Лосев А. В.

Рабочая программа дисциплины

Спортивно-педагогические дисциплины

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 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	формирование способности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Баскетбол с методикой преподавания
2.1.2	Введение в профессиональную деятельность
2.1.3	Подвижные игры с методикой преподавания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.2	Планирование тренировочного процесса

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

УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности

УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и спорта

ОПК-1.3: Дифференцирует обучающихся, тренирующихся по уровню физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни, основы планирования для поддержания должного уровня здоровья;
3.1.2	методы самоконтроля для определения состояния здоровья, средства определения физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.1.3	средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.1.4	способы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры и спорта
3.1.5	способы дифференциации обучающихся и тренирующихся по уровню физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин нагрузки
3.2	Уметь:

3.2.1	использовать понимание роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека для подготовки его к социальной и профессиональной деятельности, учитывать значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня здоровья;
3.2.2	использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, средства определения физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.2.3	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями;
3.2.4	планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и спорта;
3.2.5	дифференцировать обучающихся и тренирующихся по уровню физического развития в пределах возвратно-половых групп для подбора величин нагрузки

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. развитие физических качеств с учётом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта					
1.1	развитие гибкости с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э4	
1.2	развитие силы с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	1	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4	
1.3	развитие быстроты с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	1	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э4	
1.4	развитие координационных способностей с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	2	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э4	
1.5	развитие выносливости с учётом возрастных особенностей занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	2	32	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4	
	Раздел 2. развитие физических качеств на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта					
2.1	развитие гибкости на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э4	
2.2	развитие силы на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	3	30	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4	
2.3	развитие выносливости на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	3	24	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4	
2.4	развитие быстроты на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	4	24	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4	

2.5	развитие координационных способностей на тренировочных занятиях с учетом уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	4	28	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4	
2.6	планирование развития двигательных способностей на тренировочных занятиях в избранном виде спорта для различных этапов подготовки /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.2 Э4	
2.7	Спортивно-педагогические дисциплины /Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э2 Э3 Э4	Зачёт
Раздел 3. составление комплексов упражнений (в избранном виде спорта), направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента						
3.1	комплексы упражнений (в избранном виде спорта), направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента /Пр/	5	48	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4	
Раздел 4. Контроль уровня развития физических качеств с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта						
4.1	Контроль уровня развития физических качеств с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта /Пр/	6	20	УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э4	
4.2	Спортивно-педагогические дисциплины /Зачёт/	6	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Э4	Зачёт
Раздел 5. проведение тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся в избранном виде спорта						
5.1	комплексы упражнений лечебной физической культуры (по выбору), направленных на восстановление (реабилитацию) отделов или систем организма, с учётом возрастных особенностей контингента /Пр/	7	20	УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э4	
5.2	Спортивно-педагогические дисциплины /Зачёт/	7	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э4	Зачёт

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	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
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	Обухов С. М.	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки: методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, Электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Алькова С. Ю., Стрельцов В. А., Талалаева Л. Ю., Базилевич М. В.	Организация учебных занятий по физической культуре с учётом субъектного опыта студентов (на примере начального курса по баскетболу): С. Ю. Алькова, В. А. Стрельцов, Л. Ю. Талалаева, М. В. Базилевич	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2010	5
Л3.2	Родионов В. А., Григорьев В. А., Савиных Л. Е., Апокин В. В., Лосев В. Ю., Алькова С. Ю., Цепко О. А., Булгакова О. В., Попков Д. С., Машинцов С. С., Родионова М. А.	Физическая культура: учебно-методическое пособие по написанию курсовых и выпускных квалификационных работ	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013	62
Л3.3	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, Электронный ресурс	1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Теория и практика физической культуры http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/			
Э2	Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru			
Э3	Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: http://www.zdobr.ru/			
Э4	Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library			
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» - www.consultant.ru/			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1	Помещения для проведения практических занятий укомплектованных необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для предоставления учебной информации студентам, спортивный зал с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем			