

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 01.07.2025 09:40:13
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 2025г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Теория физической подготовки рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490303-РИТ-25-4.plx
49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 40
самостоятельная работа 68
часов на контроль 36

Виды контроля в семестрах:
экзамены 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	11 2/6			
Вид занятий	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 С.М.

Рабочая программа дисциплины

Теория физической подготовки

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Сформировать 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, овладеть способностью разработки: программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы, реализации процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.2	Теория и методика физической культуры
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.2	Хоккей

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

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

ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	О программно-методическом обеспечении для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.1.2	О реализации процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.2	Уметь:
3.2.1	Разрабатывать элементы программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.2.2	Планировать процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Мышечные волокна и их свойства /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.2	Мышечные волокна и их свойства	7	2	ПК-1.1	Л1.3Л3.4	
1.3	Мышечные волокна и их свойства	7	4	ПК-1.1	Л3.4	
1.4	Физиологические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э2	
1.5	Физиологические основы развития физических качеств /Пр/	7	2	ПК-3.2	Л1.4Л3.3	

1.6	Физиологические основы развития физических качеств /Ср/	7	4	ПК-3.2	Л1.3Л3.3	
1.7	Биохимические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1	
1.8	Биохимические основы развития физических качеств /Пр/	7	2	ПК-3.2	Л1.4	
1.9	Биохимические основы развития физических качеств /Ср/	7	4	ПК-3.2	Л3.4	
1.10	Методика развития физических качеств /Лек/	7	4	ПК-3.2	Л1.2Л2.3Л3.1 Э3	
1.11	Методика развития физических качеств /Пр/	7	2	ПК-3.2	Л1.3Л3.4	
1.12	Методика развития физических качеств /Ср/	7	8	ПК-3.2	Л1.3 Л1.4Л3.4	
1.13	Утомление и восстановление /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.2 Э4	
1.14	Утомление и восстановление /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3	
1.15	Утомление и восстановление /Ср/	7	4	ПК-1.1	Л3.4	
1.16	Построение физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1	
1.17	Построение физической подготовки /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3	
1.18	Построение физической подготовки /Ср/	7	8	ПК-1.1	Л1.3Л3.4	
1.19	Методы осуществления физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-3.2	Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Э2	
1.20	Методы осуществления физической подготовки /Пр/	7	4	ПК-3.2	Л1.3	
1.21	Методы осуществления физической подготовки /Ср/	7	8	ПК-3.2	Л1.3Л3.4	
1.22	Физическая подготовка в виде спорта /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1	
1.23	Физическая подготовка в виде спорта /Ср/	7	8	ПК-1.1	Л3.3	
1.24	Моделирование тренировочного процесса /Лек/	7	1	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Э2	
1.25	Моделирование тренировочного процесса /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3	
1.26	Моделирование тренировочного процесса /Ср/	7	8	ПК-1.1	Л3.4	
1.27	Контроль физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.1	
1.28	Контроль физической подготовки /Пр/	7	1	ПК-1.1	Л1.3	
1.29	Контроль физической подготовки /Ср/	7	8	ПК-1.1	Л3.3	
1.30	Прогнозирование уровня физической подготовки /Лек/	7	2	ПК-3.2	Л1.1Л2.3Л3.2 Э1	
1.31	Прогнозирование уровня физической подготовки /Пр/	7	1	ПК-3.2	Л1.3	
1.32	Прогнозирование уровня физической подготовки /Ср/	7	4	ПК-3.2	Л1.4Л3.4	

1.33	/Контр.раб./	7	0	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.34	/Экзамен/	7	36	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	

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
Л1.4	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

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	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014, электронный ресурс Теория физической подготовки	2
ЛЗ.4	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	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья http://lesgaft.spb.ru/632

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/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - 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».
-----	---