

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:39:44  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**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

# МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## Теория физической подготовки

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490303-РИТ-22-4.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: экзамены 7
в том числе:		
аудиторные занятия	40	
самостоятельная работа	32	
часов на контроль	36	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	11 3/6			
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	32	32	32	32
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

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 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой Родионов В.А., 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
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.2	Теория и методика физической культуры
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
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**

**Знать:**

Уровень 1	1
-----------	---

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

**Знать:**

Уровень 1	1
-----------	---

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
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
<b>3.2 Уметь:</b>	
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
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	Разработкой программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.3.2	Реализацией процесса спортивной тренировки, контроля 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
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Мышечные волокна и их свойства /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	
1.2	Такое же /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3Л3.5	
1.3	Такое же /Ср/	7	2	ПК-1.1	Л3.5	

1.4	Физиологические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э2	
1.5	Такое же /Пр/	7	2	ПК-3.2	Л1.4Л3.4	
1.6	Такое же /Ср/	7	2	ПК-3.2	Л1.3Л3.4	
1.7	Биохимические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2	
1.8	Такое же /Пр/	7	2	ПК-3.2	Л1.4	
1.9	Такое же /Ср/	7	2	ПК-3.2	Л3.5	
1.10	Методика развития физических качеств /Лек/	7	4	ПК-3.2	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.2 Э3	
1.11	Такое же /Пр/	7	2	ПК-3.2	Л1.3Л3.5	
1.12	Такое же /Ср/	7	2	ПК-3.2	Л1.3 Л1.4Л3.5	
1.13	Утомление и восстановление /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.2 Л3.3 Э4	
1.14	Такое же /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3	
1.15	Такое же /Ср/	7	2	ПК-1.1	Л3.5	
1.16	Построение физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1	
1.17	Такое же /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3	
1.18	Такое же /Ср/	7	4	ПК-1.1	Л1.3Л3.5	
1.19	Методы осуществления физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-3.2	Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.2 Э2	
1.20	Такое же /Пр/	7	4	ПК-3.2	Л1.3	
1.21	Такое же /Ср/	7	4	ПК-3.2	Л1.3Л3.5	
1.22	Физическая подготовка в виде спорта /Лек/	7	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.2 Л3.3 Э1	
1.23	Такое же /Ср/	7	4	ПК-1.1	Л3.4	
1.24	Моделирование тренировочного процесса /Лек/	7	1	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.3 Э2	
1.25	Такое же /Пр/	7	2	ПК-1.1	Л1.3	
1.26	Такое же /Ср/	7	4	ПК-1.1	Л3.5	
1.27	Контроль физической подготовки /Лек/	7	1	ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.2	
1.28	Такое же /Пр/	7	1	ПК-1.1	Л1.3	
1.29	Такое же /Ср/	7	4	ПК-1.1	Л3.4	
1.30	Прогнозирование уровня физической подготовки /Лек/	7	2	ПК-3.2	Л1.1Л2.3Л3.3 Э1	
1.31	Такое же /Пр/	7	1	ПК-3.2	Л1.3	
1.32	Такое же /Ср/	7	2	ПК-3.2	Л1.4Л3.5	
1.33	/Контр.раб./	7	0	ПК-1.1 ПК-3.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	Выполнение контрольной работы

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

## 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	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, <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html</a>	2
Л1.4	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, <a href="http://www.iprbookshop.ru/85832.html">http://www.iprbookshop.ru/85832.html</a>	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	Селуянов В. Н.	Технология оздоровительной физической культуры	Москва: ТВТ Дивизион, 2009	5
Л3.2	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30
Л3.3	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно- методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.4	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014, <a href="https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/2081_Теория%20физической%20подготовки">https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/2081_Теория физической подготовки</a>	2
ЛЗ.5	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, <a href="https://elib.surgu.ru/local/umr/520">https://elib.surgu.ru/local/umr/520</a>	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	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>
Э5	

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
6.3.1.2	
6.3.1.3	
6.3.1.4	

### 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 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».
-----	---