

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:31:47  
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 2026 г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## Внетренировочные факторы повышения результативности

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план б490304-Спорт 26-4 для РПД.plx  
Направление 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

Квалификация **Тренер по виду спорта. Преподаватель**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108  
в том числе:  
аудиторные занятия 32  
самостоятельная работа 40  
часов на контроль 36

Виды контроля в семестрах:  
экзамен 8  
контрольная работа 8

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	9 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Алькова С.Ю.*

Рабочая программа дисциплины

**Внетренировочные факторы повышения результативности**

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 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

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

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Формирование компетенций, позволяющих студенту:
1.2	осуществлять процесс спортивной тренировки, контролировать его эффективность с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей;
1.3	осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
1.4	разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Атлетическая гимнастика
2.1.2	Методическое обеспечение деятельности спортивных организаций
2.1.3	Производственная практика
2.1.4	Производственная практика, тренерская практика
2.1.5	Спортивно-педагогическое совершенствование
2.1.6	Организационно-управленческий блок
2.1.7	Учебная практика
2.1.8	Учебная практика, педагогическая практика
2.1.9	Психолого-педагогический блок
2.1.10	Теория спорта
2.1.11	Теория физической подготовки
2.1.12	Аэробика
2.1.13	Шахматы
2.1.14	Технология реализации спортивной подготовки
2.1.15	Учебная практика, ознакомительная практика
2.1.16	Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта
2.1.17	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры
2.1.18	Футбол
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Государственная итоговая аттестация
2.2.2	Производственная практика, преддипломная практика

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</b>	
<b>ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма</b>	
<b>ПК-4.2: Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	виды контроля в процессе спортивной тренировки, возрастные, половые и индивидуальные особенности занимающихся;
3.1.2	виды, цели и задачи дополнительных программ в сфере физической культуры и спорта;

3.1.3	программно-методическое обеспечение для реализации программ подготовки по виду спорта и физическому воспитанию обучающихся
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять процесс спортивной тренировки, контролировать его эффективность с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей;
3.2.2	
3.2.3	реализовывать дополнительные образовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.4	обеспечивать сопровождение реализации программы подготовки по виду спорта и физическому воспитанию обучающихся

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Введение в дисциплину "Внетренировочные факторы повышения результативности"</b>					
1.1	Внетренировочные факторы повышения результативности в системе подготовки спортсменов /Лек/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.3Л2.4 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Практическая работа 1 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Внетренировочные факторы повышения результативности в системе подготовки спортсменов /Ср/	8	6	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Практическая работа 2 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.3Л2.1 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
	<b>Раздел 2. Психологические и педагогические средства восстановления</b>					
2.1	Психологические и педагогические средства восстановления /Лек/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	Теоретическая подготовка к устному опросу по теме: психорегуляторные и психогигиенические средства восстановления. /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	Практическая работа 3 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Практическая работа 4 /Пр/	8	2			
	<b>Раздел 3. Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические.</b>					
3.1	Медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические. /Лек/	8	4	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.2	Теоретическая подготовка к устному опросу по теме: медико-биологические средства восстановления: физические, питание, фармакологические, гигиенические /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	

3.3	Подготовить доклад о медико-биологические средства восстановления: физических, питания, фармакологических, гигиенических /Ср/	8	8	ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.4	Практическая работа 5 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.1Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.5	Практическая работа 6 /Пр/	8	2	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.6	Экстремальные условия и адаптация /Лек/	8	2	ПК-1.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
<b>Раздел 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА</b>						
4.1	ПРИМЕНЕНИЕ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки спортсменов. /Лек/	8	4	ПК-1.1 ПК-3.1	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.2	Теоретическая подготовка к устному опросу по теме: тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.3	Практическая работа 7 /Пр/	8	4	ПК-1.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.4	Подготовить доклад о планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в годичном цикле подготовки спортсменов /Ср/	8	8	ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
4.5	/Контр.раб./	8	0	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	Выполнение контрольной работы
4.6	/Экзамен/	8	36	ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	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	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
Л1.2	Яковлев Б. П., Апокин В. В., Бабушкин Г. Д.	Психология спорта и физического воспитания: учебник для факультетов физической культуры	Сургут: Винчера, 2012	15
Л1.3	Фискалов В.Д., Черкашин В.П.	Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Воронков Ю. И., Тизул А. Я.	Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте: Очерки	Москва: Советский спорт, 2011, электронный ресурс	1
Л2.2	Козырева О. В., Иванов А. А.	Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник	Москва: Советский спорт, 2010, электронный ресурс	1
Л2.3	Караулова Л. К., Расулов М. М.	Гигиена физической культуры и спортивная медицина: Лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие	Москва: Московский городской педагогический университет, 2011, электронный ресурс	1
Л2.4	Перепекин В. А.	Восстановление работоспособности футболистов: учебное пособие	Москва: Человек, Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005, электронный ресурс	1
Л2.5	Монахова И.А.	Учебник гипноза. Как уметь внушать и противостоять внушению: практическое пособие	Москва: РИПОЛ классик, 2010, электронный ресурс	1
Л2.6	Стародубов В.И.	Врач и информационные технологии: научный журнал	Москва: Менеджер здравоохранения, 2007, электронный ресурс	1

**6.1.3. Методические разработки**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
ЛЗ.2	Крылова М. А.	Методология и методы психолого-педагогического исследования: основы теории и практики: Учебное пособие	Москва, электронный ресурс	1

### **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	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>			
Э2	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья, <a href="http://lesgaft.spb.ru/632">http://lesgaft.spb.ru/632</a>			
Э3	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, <a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>			
Э4	БД Сургутского Государственного университета «Периодические издания», <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a>			
Э5	БД Сургутского Государственного университета «Книги» , <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a>			

### **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 занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации.			
-----	---	--	--	--