

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:28:59  
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 ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## Теория физической подготовки

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490301-СпТрен-25-4.plx  
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

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 Сергей Михайлович*

Рабочая программа дисциплины

**Теория физической подготовки**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

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

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	формировать 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, а именно способности в области: оценивания степени пригодности спортсменов по результатам тестирования физической подготовленности; реализации процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся; осуществления отбора обучающихся в группы и секции по виду спорта; осуществления контроля тренировочного и образовательного процессов; выбора оптимальных форм занятий, типы нагрузок, разрабатывает комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности.
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.2	Теория и методика физической культуры
2.1.3	Теория спорта
2.1.4	Комплексный контроль в физической культуре и спорте
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная практика, тренерская практика
2.2.2	Внетренировочные факторы повышения результативности
2.2.3	Методическое обеспечение деятельности спортивных организаций
2.2.4	Планирование тренировочного процесса
2.2.5	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.6	Теория и методика детского и юношеского спорта

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

**ПК-4.2: Реализует контроль тренировочного и образовательного процессов**

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

**ПК-1.4: Осуществляет отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта**

**ОПК-14.2: Осуществляет контроль тренировочного и образовательного процессов**

**ОПК-4.1: Выбирает оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывает комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	сенситивные периоды в развитии физических качеств спортсменов и обучающихся;
3.1.2	Уровни функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта
3.1.3	О коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта

3.1.4	О процессе спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.1.5	Об организации учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
3.1.6	Об отборе обучающихся в группы и секции по виду спорта
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Учитывать сенситивные периоды в развитии физических качеств спортсменов и обучающихся
3.2.2	Повышать уровень функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта
3.2.3	Корректировать тренировочный процесс на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта
3.2.4	Осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.2.5	Обеспечивать организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки
3.2.6	Осуществлять отбор обучающихся в группы и секции по виду спорта

#### 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	ОПК-14.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.4Л3.3 Л3.7 Э2 Э3 Э4	
1.2	Мышечные волокна и их свойства /Пр/	7	2	ОПК-14.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.4Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1	
1.3	Мышечные волокна и их свойства /Ср/	7	8	ОПК-14.2 ПК-1.1	Л1.1Л2.3Л3.2 Л3.4	
1.4	Физиологические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ОПК-14.2 ОПК-4.1 ПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Л2.5 Л2.6Л3.2 Л3.4 Л3.6 Э3 Э4	
1.5	Физиологические основы развития физических качеств /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ОПК-4.1 ПК-1.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Э1	
1.6	Биохимические основы развития физических качеств /Лек/	7	2	ОПК-14.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.4 Э2 Э3 Э4	
1.7	Биохимические основы развития физических качеств /Пр/	7	2	ОПК-14.2 ПК-4.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Э1	
1.8	Биохимические основы развития физических качеств /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ПК-4.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4	
1.9	Методика развития физических качеств /Лек/	7	4	ОПК-14.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.6Л3.2 Э3 Э4	
1.10	Методика развития физических качеств /Пр/	7	3	ОПК-14.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.5 Л3.2 Э1	
1.11	Методика развития физических качеств /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2	

1.12	Утомление и восстановление /Лек/	7	2	ОПК-14.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4 Э3	
1.13	Утомление и восстановление /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4	
1.14	Утомление и восстановление /Пр/	7	1	ОПК-14.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4 Э1	
1.15	Построение физической подготовки /Лек/	7	1	ОПК-14.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.2 Л3.4 Э2 Э3 Э4	
1.16	Построение физической подготовки /Пр/	7	2	ОПК-14.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.2 Л3.4 Э1	
1.17	Построение физической подготовки /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4	
1.18	Методы осуществления физической подготовки /Лек/	7	1	ОПК-14.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4 Э4	
1.19	Методы осуществления физической подготовки /Пр/	7	2	ОПК-14.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4 Э1	
1.20	Методы осуществления физической подготовки /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ОПК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4	
1.21	Физическая подготовка в виде спорта /Лек/	7	2	ОПК-14.2 ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э2 Э3 Э4	
1.22	Физическая подготовка в виде спорта /Пр/	7	2	ОПК-14.2 ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1	
1.23	Физическая подготовка в виде спорта /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5	
1.24	Моделирование тренировочного процесса /Лек/	7	1	ОПК-14.2 ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.3 Л3.5 Э3	
1.25	Моделирование тренировочного процесса /Пр/	7	2	ОПК-14.2 ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.3 Л3.5 Э1	
1.26	Моделирование тренировочного процесса /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ПК-1.1 ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.3 Л3.5	

1.27	Контроль физической подготовки /Лек/	7	1	ОПК-14.2 ПК-4.2	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.2 Л3.4 Э3	
1.28	Контроль физической подготовки /Пр/	7	2	ОПК-14.2 ПК-4.2	Л1.1Л2.2Л3.2 Л3.4 Э1	
1.29	Контроль физической подготовки /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ПК-4.2	Л1.1Л2.2Л3.2 Л3.4	
1.30	Прогнозирование уровня физической подготовки /Лек/	7	2	ОПК-14.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.3 Л3.5 Э2 Э3	
1.31	Прогнозирование уровня физической подготовки /Пр/	7	2	ОПК-14.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.3 Л3.5 Э1	
1.32	Прогнозирование уровня физической подготовки /Ср/	7	6	ОПК-14.2 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.3 Л3.5	
1.33	Теория физической подготовки /Контр.раб./	7	0	ОПК-14.2 ОПК-4.1 ПК-1.1 ПК-1.4 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы.
1.34	Теория физической подготовки /Экзамен/	7	36	ОПК-14.2 ОПК-4.1 ПК-1.1 ПК-1.4 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4	Устный опрос по теоретическому материалу

## 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	Матвеев Л. П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - "Физическая культура" и по специальности 032101 - "Физическая культура и спорт"	Москва: Советский спорт, 2010	6
Л1.4	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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
Л2.2	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
Л2.3	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры и спорта	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л2.4	Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н.	Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта	Москва: Спорт, 2021, электронный ресурс	1
Л2.5	Верхошанский, Ю. В.	Программирование и организация тренировочного процесса	Москва: Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л2.6	Иссурин, В. Б., Лях, В. И.	Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов	Москва: Издательство «Спорт», 2020, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
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
Л3.4	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014, электронный ресурс	1
Л3.5	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.6	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
ЛЗ.7	Хайбуллин Ю. В., Попова И. А., Берестень Л. А.	Спортивная физиология: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019, электронный ресурс	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>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	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 (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».
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------