

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

## Методика развития физических качеств на уроках физической культуры рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>		
Учебный план	b490304-Спорт 25-3.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки		
Квалификация	<b>Тренер по виду спорта. Преподаватель</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>3 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 5	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	76		

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	Неделя			
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	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):  
*к.п.н., доцент, Лосев А.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Методика развития физических качеств на уроках физической культуры**

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 Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Освоение студентами системы научно-практических знаний в области образовательного процесса, направленного на формирование у бакалавров системы научно-практических знаний о проектировании и реализации образовательных программ в сфере физической культуры и спорта, осуществления контроля тренировочного и образовательного процесса.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Учебная практика, ознакомительная практика
2.1.2	Адаптация к физическим нагрузкам в спорте
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.1.4	Физиология человека
2.1.5	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.6	Биохимия мышечной деятельности
2.1.7	Педагогика физической культуры
2.1.8	Анатомия человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Производственная практика, тренерская практика
2.2.3	Комплексный контроль в физической культуре и спорте

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

**ПК-2.1: Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта**

**ПК-2.2: Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта**

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

**ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	содержание общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.1.2	средства и методы реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.1.3	средства и методы контроля тренировочного и образовательного процессов;
3.1.4	содержание деятельности направленной на реализацию ДОП в сфере физической культуры и спорта
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	проектировать образовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.2	
3.2.3	реализовывать образовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.4	осуществлять контроль тренировочного и образовательного процесса;
3.2.5	реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и 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	Исходные понятия, предмет и проблематика курса. Методологические основы развития физических качеств /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э6	
1.2	Исходные понятия, предмет и проблематика курса. Методологические основы развития физических качеств /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э6	
1.3	Исходные понятия, предмет и проблематика курса. Методологические основы развития физических качеств /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э6	
1.4	Современные требования к уроку физической культуры в школе /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.5	Современные требования к уроку физической культуры в школе /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.2 Э1 Э2 Э6 Э7 Э8	
1.6	Планирование процесса развития физических качеств с учетом возрастных особенностей обучающихся /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.2 Э2 Э6	
1.7	Планирование процесса развития физических качеств с учетом возрастных особенностей обучающихся /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.2 Э2 Э6	
1.8	Методика развития быстроты на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.9	Методика развития быстроты на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8	
1.10	Методика развития быстроты на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8	
1.11	Методика развития силы на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8	

1.12	Методика развития силы на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8
1.13	Методика развития силы на уроках физической культуры /Ср/	5	12	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8
1.14	Методика развития ловкости на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.15	Методика развития ловкости на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8
1.16	Методика развития ловкости на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8
1.17	Методика развития гибкости на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8
1.18	Методика развития гибкости на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8
1.19	Методика развития выносливости на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э8
1.20	Методика развития гибкости на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э8
1.21	Методика развития выносливости на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э8
1.22	Методика развития выносливости на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э8

1.23	Контроль уровня развития физических качеств у обучающихся на уроках физической культуры /Лек/	5	2	ПК-2.2 ПК-3.1	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.24	Контроль уровня развития физических качеств у обучающихся на уроках физической культуры /Пр/	5	2	ПК-2.2 ПК-3.1	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.25	Контроль уровня развития физических качеств у обучающихся на уроках физической культуры /Ср/	5	8	ПК-2.2 ПК-3.1	Л1.3 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э10	
1.26	Методика развития выносливости на уроках физической культуры /Контр.раб./	5	0	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.3 Л1.1Л2.1Л3.3 Л3.1	
1.27	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры /Зачёт/	5	0	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-4.2	Л1.3 Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.1 Л3.2	

## 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	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
Л1.2	Матвеев, Л. П.	Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля	Москва: Издательство «Спорт», 2021, электронный ресурс	1
Л1.3	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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1
Л2.2	Иссурин В.Б., Лях В.И.	Координационные способности спортсменов: Предназначена для тренеров, спортсменов, студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта.	Издательство «Спорт», 2019, электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30
ЛЗ.2	Лосев В. Ю., Лосев А. В.	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2017, электронный ресурс	1
ЛЗ.3	Лосев В. Ю.	Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры: учебно-методическое пособие по теории физической культуры и спорта	Сургут: Издательство СурГУ, 2005	69

### 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">http://lesgaft.spb.ru</a>			
Э5	Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры <a href="http://www.sibsport.ru">http://www.sibsport.ru</a>			
Э6	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>			
Э7	Специализированный портал «Здоровье и образование» <a href="http://www.valeo.edu.ru">http://www.valeo.edu.ru</a>			
Э8	Научный портал «теория. ру» <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>			
Э9	Библиотека международной спортивной информации <a href="http://mbsi.mossport.ru">http://mbsi.mossport.ru</a>			
Э10	Российская национальная библиотека			
Э11	Виртуальная библиотека			
Э12	Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>			
6.3.2.2	Консультант Плюс <a href="http://consultant.ru">http://consultant.ru</a>			

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Читальные залы Научной библиотеки БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа-Югры "Сургутский государственный университет".			
-----	---	--	--	--