

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.06.2025 06:50:50  
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 ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
ДИСЦИПЛИН**  
**Общая теория спорта и технология спортивной  
ПОДГОТОВКИ**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**  
Учебный план g490401-ТеорФВ-25-1.plx  
49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки  
Квалификация **Магистр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 180  
в том числе:  
аудиторные занятия 48  
самостоятельная работа 96  
часов на контроль 36  
Виды контроля в семестрах:  
экзамены 1

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	17 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	32	32	32	32
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	96	96	96	96
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	180	180	180	180

Программу составил(и):

*к.п.н, профессор, Обухов С.М.*

Рабочая программа дисциплины

**Общая теория спорта и технология спортивной подготовки**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки  
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2025г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой Лосев ВЮ, доцент, кандидат педагогических наук

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Цель изучения дисциплины сформировать способность реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта; способность обосновывать повышение эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации; способность осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Прохождение дисциплин бакалавриата в области физической культуры и спорта
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Теория и методика избранного вида спорта
2.2.2	Инновационные технологии в физической культуре и спорте
2.2.3	Теория и методика избранного вида спорта
2.2.4	Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)

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

<b>ОПК-2.1:</b>	<b>Знаком с новейшими достижениями в методике подготовки спортсменов в видах спорта</b>
<b>ОПК-2.3:</b>	<b>Проводит образовательные, спортивные и физкультурно-оздоровительные программы, разработанные с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния занимающихся</b>
<b>ОПК-9.1:</b>	<b>Разрабатывает программы с применением современных методов и технологий в области физической культуры и массового спорта</b>
<b>ОПК-9.2:</b>	<b>Применяет современные средства, методы, технологии в области физической культуры и массового спорта</b>
<b>ОПК-5.1:</b>	<b>На основе анализа и оценки информации составляет программы для решения задач повышения эффективности образовательной, тренировочной, оздоровительной, научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и массового спорта</b>
<b>ОПК-5.2:</b>	<b>Осуществляет мониторинг и контроль эффективности деятельности в области физической культуры и массового спорта</b>

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Основы построения программ с применением современных методов и технологий в области спорта высших достижений
3.1.3	Основы применения современных средств, методов, технологии в области спорта высших достижений
3.1.4	Основы анализа и оценки информации составления программы для решения задач повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности
3.1.5	Основы использования новейших достижений методики спортивной тренировки в профессиональной деятельности
3.1.6	Основы программирования спортивной подготовки для спортсменов различных квалификаций с учетом возрастных, индивидуально типологических особенностей и физического состояния
3.1.7	Основы реализации спортивных и физкультурно-оздоровительных программ, разработанных с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния спортсменов
3.1.8	Антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, основы анализа и прогнозирования спортивной одаренности ребенка
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Разрабатывать программы с применением современных методов и технологий в области спорта высших достижений для отдельных этапов
3.2.2	Применять современные средства, методы, технологии в области спорта высших достижений
3.2.4	На основе анализа и оценки информации составлять программы для решения задач повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности

3.2.5	Использовать новейшие достижения методики спортивной тренировки в профессиональной деятельности
3.2.7	Составлять программы спортивной подготовки для спортсменов различных квалификаций с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния
3.2.8	Реализовывать спортивные и физкультурно-оздоровительные программы, разработанные с учетом возрастных, индивидуально-типологических особенностей и физического состояния спортсменов
3.2.9	Учитывать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность ребенка

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
<b>Раздел 1. теория спорта</b>						
1.1	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Лек/	1	2	ОПК-2.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.4Л2.3Л3.1 Л3.3 Э1	
1.2	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Пр/	1	1	ОПК-2.3 ОПК-5.2	Л1.4Л2.3Л3.1 Э1	
1.3	Общая характеристика системы физической культуры и спорта /Ср/	1	6	ОПК-2.3 ОПК-5.2	Л1.4Л2.3Л3.1 Э1	
1.4	Основные направления в развитии спортивного движения /Лек/	1	2	ОПК-9.1 ОПК-5.1	Л1.1 Л1.4Л2.3Л3.2 Э1	
1.5	Основные направления в развитии спортивного движения /Пр/	1	2	ОПК-9.1 ОПК-5.1	Л1.4Л2.3Л3.2 Э1	
1.6	Основные направления в развитии спортивного движения /Ср/	1	8	ОПК-9.1 ОПК-5.1	Л1.4Л2.3Л3.2 Э1	
1.7	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку /Лек/	1	2	ОПК-2.1 ОПК-5.2	Л1.1Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	
1.8	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку /Пр/	1	1	ОПК-2.1 ОПК-5.2	Л1.1Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	
1.9	Принципы, регламентирующие спортивную подготовку /Ср/	1	10	ОПК-2.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.4Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	
1.10	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства /Лек/	1	2	ОПК-9.2 ОПК-5.1	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1	
1.11	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства /Пр/	1	2	ОПК-9.2 ОПК-5.1	Л1.4Л2.6Л3.1 Э1	
1.12	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства /Ср/	1	8	ОПК-9.2 ОПК-5.1	Л1.4Л2.3 Л2.6 Э1	
1.13	Подготовка спортсмена в процессе тренировки Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и ее задачи /Лек/	1	4	ОПК-2.3 ОПК-9.1 ОПК-5.1	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.1 Э1	
1.14	Подготовка спортсмена в процессе тренировки Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и ее задачи /Пр/	1	1	ОПК-2.3 ОПК-9.2 ОПК-5.1	Л1.1 Л1.4Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	
1.15	Подготовка спортсмена в процессе тренировки Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и ее задачи /Ср/	1	8	ОПК-2.3 ОПК-9.2 ОПК-5.1	Л1.1 Л1.4Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	
1.16	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки /Лек/	1	2	ОПК-2.1	Л1.1Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1	
1.17	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки /Пр/	1	1	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.4Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	

1.18	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки /Ср/	1	8	ОПК-2.1	Л1.1 Л1.4Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	
1.19	Методика развития физических качеств /Лек/	1	8	ОПК-9.2	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.1 Э1	
1.20	Методика развития физических качеств /Пр/	1	1	ОПК-9.2	Л1.3Л2.1 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1	
1.21	Методика развития физических качеств /Ср/	1	12	ОПК-9.2	Л1.3Л2.1 Л2.5 Л2.6Л3.1 Э1	
1.22	Основы построения процесса спортивной подготовки /Лек/	1	2	ОПК-2.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1	
1.23	Основы построения процесса спортивной подготовки /Пр/	1	1	ОПК-2.3 ОПК-5.2	Л1.3Л2.2 Л2.5 Л2.6 Э1	
1.24	Основы построения процесса спортивной подготовки /Ср/	1	10	ОПК-2.3 ОПК-5.2	Л1.3Л2.5 Л2.6 Э1	
1.25	Технология планирования в спорте /Лек/	1	2	ОПК-9.1 ОПК-9.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1	
1.26	Технология планирования в спорте /Пр/	1	1	ОПК-9.1 ОПК-9.2	Л1.3Л2.4 Л2.6Л3.2 Э1	
1.27	Технология планирования в спорте /Ср/	1	10	ОПК-9.1 ОПК-9.2	Л1.3Л2.4 Л2.6Л3.2 Э1	
1.28	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Лек/	1	2	ОПК-5.2	Л1.1 Л1.3Л2.2 Л2.4Л3.2 Э1	
1.29	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Пр/	1	2	ОПК-5.2	Л1.3Л2.2 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	
1.30	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена /Ср/	1	6	ОПК-5.2	Л1.3Л2.2 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	
1.31	Спортивные соревнования /Лек/	1	2	ОПК-5.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.5Л3.2 Э1	
1.32	Спортивные соревнования /Пр/	1	1	ОПК-5.1	Л1.2Л2.5Л3.1 Э1	
1.33	Спортивные соревнования /Ср/	1	4	ОПК-5.1	Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1	
1.34	Идеология спортивной подготовки. ФГОС спортивной подготовки /Лек/	1	2	ОПК-2.1 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1 Э1	
1.35	Идеология спортивной подготовки. ФГОС спортивной подготовки /Пр/	1	2	ОПК-9.1	Л1.3Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	
1.36	Идеология спортивной подготовки. ФГОС спортивной подготовки /Ср/	1	6	ОПК-2.1	Л1.3Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	
1.37	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки /Контр.раб./	1	0	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ОПК-9.1 ОПК-9.2 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1	Выполнение контрольной работы
1.38	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки /Экзамен/	1	36	ОПК-2.1 ОПК-2.3 ОПК-9.1 ОПК-9.2 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1	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		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	Москва: Советский спорт, 2014, Электронный ресурс	1
Л1.3	Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П.	Спорт высших достижений. Теория и методика: Учебное пособие	Москва: Издательство «Спорт», 2017, Электронный ресурс	1
Л1.4	Бабушкин Г. Д.	Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: Учебник	Саратов: Вузовское образование, 2020, Электронный ресурс	1

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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
Л2.2	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	М.: Советский спорт, 2009	20
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
Л2.4	Верхошанский Ю. В.	Основы специальной силовой подготовки в спорте	Москва: Советский спорт, 2013, Электронный ресурс	1
Л2.5	Верхошанский Ю. В.	Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость	Москва: Советский спорт, 2014, Электронный ресурс	1
Л2.6	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, Электронный ресурс	2

**6.1.3. Методические разработки**

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

	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	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно- методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016	34
ЛЗ.3	Обухов С. М.	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки: методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019,	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>
----	--

**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» - <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».
-----	---