

**49.03.01 «Физическая культура»  
Заочная форма обучения, 2019 год набора  
Аннотации рабочих программ дисциплин**

**Иностранный язык**

**1. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина «Иностранный язык» входит в Блок 1 «Дисциплины модули»

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Иностранный язык», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета в средней общеобразовательной школе.

**2. Цель освоения дисциплины**

Цель – формирование межкультурной коммуникативной компетенции для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия в бытовой, социально-культурной сферах жизнедеятельности и в области профессионально-ориентированного общения.

**3. Краткое содержание дисциплины**

Лексика в объеме 700-900 единиц активного и пассивного лексического минимума общего и терминологического характера для применения в рецептивных и продуктивных видах речевой деятельности в рамках изученной тематики. Грамматические конструкции, обеспечивающие коммуникацию при письменном и устном общении в рамках изучаемых тем в бытовой, социально-культурной сферах жизнедеятельности.

Основные темы для обучения видам речевой деятельности - говорению (монологическая и диалогическая речь), пониманию речи на слух с общим и полным охватом содержания, ознакомительному и изучающему чтению и письму: Student's Life: сведения о себе, семье. Education and Professional training: сведения об учебном заведении, об учебном процессе вуза, образовании в зарубежных вузах, сферы профессиональной деятельности, будущая профессия, простые ситуации профессионального взаимодействия. Cross-cultural Studies and visiting foreign countries: культура и традиции родной страны и стран изучаемого языка; правила речевого этикета, ситуации повседневного общения.

**4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке РФ и иностранном(ых) языке(ах);

УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

**5. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

Знать:

- активный лексический минимум для применения в продуктивных видах речевой деятельности (говорении и письме) и дополнительный пассивный лексический минимум для рецептивных видов речевой деятельности (аудирование и письмо) в рамках изученной тематики в бытовой, социально-культурной сферах жизнедеятельности, и при реализации СРС (УК-4, УК-5);

- базовые грамматические конструкции, обеспечивающие общение в рамках изученных тем, грамматические структуры пассивного грамматического минимума, необходимые для понимания прочитанных текстов, перевода и построения высказываний по прочитанному материалу (УК-4, УК-5);

- особенности межкультурного взаимодействия речевых партнеров (УК-5).

Уметь:

- реализовать монологическую речь в речевых ситуациях тем, предусмотренных программой, на уровне микромонолога и подготовленного монологического

высказывания (УК-4, УК-5);

- вести односторонний диалог-расспрос (УК-4, УК-5);
- понимать на слух учебные тексты, высказывания говорящих в рамках изученных тем повседневного и профессионально-ориентированного общения с общим и полным охватом содержания (УК-4, УК-5);
- читать тексты социально-культурной, бытовой и общепрофессиональной тематики с общим и полным пониманием содержания прочитанного (УК-4, УК-5);
- оформлять простые письма и эссе (УК-4, УК-5).

#### Владеть:

- навыками и умениями построения монологического и диалогического высказывания, с соблюдением норм межкультурной коммуникации, правил речевого этикета (УК-4, УК-5);
- технологиями ознакомительного и изучающего чтения текстов в зависимости от поставленной коммуникативной задачи (УК-4);
- правилами оформления письма и эссе (УК-4);
- знаниями о культуре страны изучаемого языка в сравнении с культурой и традициями родного края, страны (УК-5);
- навыками самостоятельной работы по освоению иностранного языка (УК-4);
- навыками работы со словарем, иноязычными сайтами, ТСО (УК-4, УК-5).

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетных единиц (108 часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр).

### **Иностранный язык в профессиональной деятельности**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Дисциплина «Иностранный язык в профессиональной деятельности» входит в Блок 1 «Дисциплины модули»

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Иностранный язык в профессиональной деятельности», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплины «Иностранный язык» в 1 семестре освоения образовательной программы.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Цель – формирование межкультурной коммуникативной компетенции для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия в сфере профессионального общения.

#### **3. Краткое содержание дисциплины**

Лексика делового и профессионального общения для применения в рецептивных и продуктивных видах речевой деятельности в рамках изученной тематики. Грамматические конструкции, обеспечивающие профессиональную коммуникацию при письменном и устном общении в рамках изучаемых тем. Основные темы для обучения видам речевой деятельности - говорению (монологическая и диалогическая речь), пониманию речи на слух с общим и полным охватом содержания, ознакомительному и изучающему чтению и письму: Social skills and etiquette, Jobs and careers, Business ethics, Cross-cultural differences, Business correspondence, Professional development.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке РФ и иностранном(ых) языке(ах);

УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

#### **5. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

- активный лексический минимум для применения в продуктивных видах речевой деятельности (говорении и письме) и дополнительный пассивный лексический минимум для рецептивных видов речевой деятельности (аудирование и письмо) в рамках изученной тематики делового и профессионального общения и при реализации СРС (УК-4,);
- грамматические конструкции, обеспечивающие профессиональное общение в рамках изученных тем, необходимые для понимания прочитанных текстов, построения высказываний по прочитанному, оформления деловой корреспонденции (УК-4).
- страноведческую информацию из аутентичных источников, обогащающую социальный опыт обучающихся (УК-5);
- правила речевого и неречевого поведения в соответствии со сферой общения (УК-4, УК-5).

**Уметь:**

- реализовать монологическую речь в речевых ситуациях тем, предусмотренных программой на уровне подготовленного и неподготовленного монологического высказывания (УК-4);
- вести односторонний диалог-расспрос, двусторонний диалог-расспрос в сфере делового общения, с выражением своего мнения (УК-4, УК-5);
- понимать на слух учебные тексты, высказывания говорящих в рамках изученных тем делового и профессионального общения с общим и полным охватом содержания (УК-4);
- читать тексты, письма, сообщения, эссе с общим и полным пониманием содержания прочитанного на темы делового и профессионального общения (УК-4);
- оформлять письменные высказывания в виде сообщений, писем, резюме, в соответствии с нормами межкультурного взаимодействия (УК-4, УК-5).

**Владеть:**

- навыками и умениями построения монологического и диалогического высказывания, с соблюдением норм межкультурной коммуникации, правил речевого этикета (УК-4, УК-5);
- технологиями ознакомительного и изучающего чтения специальных текстов в зависимости от поставленной коммуникативной задачи (УК-4);
- методами извлечения необходимой информации из текстов профессиональной и деловой направленности (УК-4);
- правилами оформления делового письма (УК-4);
- навыками публичного выступления на иностранном языке по профессиональной тематике (УК-4, УК-5);
- знаниями о культуре страны изучаемого языка в сравнении с культурой и традициями родного края, страны (УК-5);
- навыками самостоятельной работы по освоению иностранного языка (УК-4);
- навыками работы со словарем, иноязычными сайтами, ТСО (УК-4, УК-5).

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр).

## **Философия**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.04 «Философия» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

Формирование у студента представления о специфике философии как способе познания и духовного освоения мира, основных разделах современного философского знания, философских проблемах и методах их исследования; овладение базовыми принципами и приемами философского познания; введение в круг философских проблем биоэтики, связанной с областью будущей профессиональной деятельности, выработка навыков работы с оригинальными и адаптированными философскими текстами.

## **3. Краткое содержание дисциплины**

### **Философия, ее смысл, функции и роль в обществе**

Философия, ее смысл, функции и роль в обществе. Мифология, религия, философия и наука. Специфика философского знания. Содержание понятия «философия» в его историческом, концептуальном и структурном изменении. Философия как особая сфера духовной жизни человека и общества. Философия в обыденном сознании. Философия и здравый смысл. Философия и наука. Природа философских проблем. Теория и метод. Философия, ее смысл, функции и роль в обществе. Мифология, религия, философия и наука. Специфика философского знания. Содержание понятия «философия» в его историческом, концептуальном и структурном изменении. Философия как особая сфера духовной жизни человека и общества. Философия в обыденном сознании. Философия и здравый смысл. Философия и наука. Природа философских проблем. Теория и метод.

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- традиционные и современные проблемы философии и методы философского исследования;

### **Уметь:**

- критически анализировать философские тексты, классифицировать и систематизировать направления философской мысли, излагать учебный материал в области философских дисциплин;

### **Владеть:**

- методами логического анализа различного рода суждений, навыками публичной речи, аргументации, ведения дискуссий и полемики; способностью использовать теоретические общефилософские знания в практической деятельности.

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр).

## **Безопасность жизнедеятельности**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.05 «Безопасность жизнедеятельности» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

Формирование у студентов знаний, умений и навыков, по обеспечению безопасности в повседневной жизни, в экстремальных, угрожающих и чрезвычайных ситуациях; на воспитание сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих; научить студентов предвидеть возникновение производственных вредностей, также умело применять соответствующие инженерно-технические решения по их предупреждению и ликвидации, выполнению нормативных требований, предупреждению несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

## **3. Краткое содержание дисциплины**

Характерные системы "человек - среда обитания". Производственная, городская, бытовая, природная среда. Взаимодействие человека со средой обитания. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Цель, задачи предмета. Концепция национальной безопасности. Основные законы. Актуальные проблемы на современном этапе и основные законодательные акты БЖ. Значение и место предмета БЖ в обеспечении безопасности

жизнедеятельности человека. Теоретическое обоснование содержания предмета БЖ. Аксиома о потенциальном, негативном воздействии в системе «человек - среда обитания». Интегральный показатель безопасности жизнедеятельности. Вредные и опасные факторы. Этапы формирования и решения проблемы оптимального взаимодействия человека со средой обитания: безопасность труда, техника безопасности, охрана труда, производственная санитария.

Человек и среда обитания. Классификация основных форм деятельности человека.

Физический и умственный труд. Тяжесть и напряженность труда. Статические и динамические усилия. Мышечная работа. Методы тяжести труда. Энергетические затраты человека при различных видах деятельности. Аксиома о взаимосвязи показателей комфортности с видами деятельности человека. Гигиеническое нормирование параметров микроклимата производственных и непроизводственных помещений. Влияние отклонений производительности труда и состояние здоровья, профессиональные заболевания. Адаптация и акклиматизация в условиях перегревания и охлаждения. Повышенное и пониженное атмосферное давление, их действие на организм человека, профилактика, травматизм.

### **Виды чрезвычайных ситуаций**

Классификация ЧС мирного времени. РСЧС Понятия: чрезвычайная ситуация, авария, катастрофа.

Причины, особенности и характер развития аварий и катастроф на объектах экономики. Пять стадий развития ЧС.

Прогнозирование аварий и катастроф. Классификация ЧС по следующим признакам: по источникам их возникновения, опасным явлениям и событиям, по степени тяжести и масштабу распространения, по времени протекания. Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях.

Безопасность в быту. Пожар в доме. Классификация и характеристика пожаров.

Поражающие факторы пожаров. Меры по пожарной профилактике. Способы и средства тушения пожара.

Электрический ток. Действие тока на человека и виды поражений. Напряжение прикосновения, напряжения шага.

Пожар в доме, традиционные рекомендации пожарных. Статистика пожаров. Классификация: зданий и сооружений по степени огнестойкости; помещений и зданий по степени взрывопожароопасности; взрыво- и пожароопасных зон помещений в соответствии с правилами. Отравление: угарным газом, тяжелыми металлами.

Электроэнергия. Поражающее действие электрического тока на организм человека.

Виды электротравм. Классификация помещений по электроопасности. Средства и способы защиты от электротравм.

### **Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий**

Классификация ЧС естественного (природного) происхождения ЧС естественного (природного) происхождения: явления в литосфере, явления в атмосфере, явления в гидросфере, биологические явления; защита населения от их последствий. Геофизические чрезвычайные ситуации. Землетрясения: характеристика, предвестники, прогноз и профилактические мероприятия, оценка характера и степени разрушений, рекомендации по поведению при землетрясении.

Геологические процессы: склоновые процессы (сели, оползни, обвалы и осыпи, лавины,

абразии берегов, эрозионные процессы). Характеристика данных склоновых процессов, классификация, прогнозирование, способы защиты от них.

Извержения вулканов, классификация, прогноз вулканических извержений.

Рекомендации по поведению при извержении вулканов.

### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий**

Аксиома о потенциальной опасности производственных процессов и технических средств. Причины отказов, критерии и методы оценки опасных ситуаций. Понятие и величина риска. Остаточный риск – объективная предпосылка производственных аварий и катастроф. Вероятность возникновения аварий на производстве.

Допустимый риск и методы его определения. Прогнозирование и моделирование условий возникновения опасных ситуаций. Выбор вероятностей воздействия травмирующих и вредных факторов для типовой продукции и технологий.

Аналоги, экспериментальные исследования, экспертные оценки. Порядок оценки и подтверждения требований безопасности при проектировании технических средств. Примеры альтернативных решений вопросов безопасности. Классификация ЧС техногенного происхождения: аварии на радиационно-опасных объектах, аварии на химически - опасных объектах, транспортные аварии, аварии на пожаро – и взрывоопасных объектах, аварии на бактериологические опасных объектах, аварии на энергетически - опасных объектах, аварии на гидродинамически опасных объектах и защита населения от их последствий. Аварийные опасные химические вещества (АХОВ).

Аварийные опасные химические вещества (АХОВ). Хронические отравления, профессиональные и бытовые заболевания при действии токсинов. Действие шума на человека.

Опасные факторы пожара, поражающие факторы взрыва, средства тушения пожаров и их применение. Способы прекращения горения: охлаждение, разбавление, изоляция, химическое торможение реакции горения. Действия при пожаре. Профилактика возникновения взрывов и пожаров.

### **Чрезвычайные ситуации социального характера**

Криминогенная опасность. Правила поведения. Зоны повышенной опасности. Социальные ЧС. Толпа.

Паника. Зоны повышенной опасности Виктимология - наука о жертвах. Криминогенная опасность. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Причины преступлений, жертвы преступлений. Правила поведения при встрече с

преступником. Зоны повышенной опасности. Социальные ЧС. Толпа, ее виды. Паника. Массовые погромы. Массовые зрелища и праздники. Правила безопасного поведения. Транспорт и его опасности. Правила безопасного поведения на транспорте. Городской транспорт. Воздушный, железнодорожный и водный виды транспорта. Основные причины происшествий на транспорте.

Обеспечение безопасности автомобиля. Общие меры предосторожности. Дорожно-транспортное происшествие. Первая доврачебная помощь при ДТП. Наиболее распространенные поражения и первая помощь при них. Приемы оживления. Травмы. Опасность пожаров на железнодорожном транспорте. Опасность аварий и травм.

### **Общественная опасность экстремизма и терроризма. Проблемы национальной и международной безопасности РФ. Гражданская оборона и ее задачи**

Терроризм и его сущность. Виды террористических актов и способы их осуществления. Министерства и ведомства, осуществляющие борьбу с терроризмом. Организация антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Антитеррористическая безопасность. Экономическая,

продовольственная; информационная безопасность. Вопросы безопасности жизнедеятельности в законах и подзаконных актах. Охрана окружающей среды. Нормативно-техническая документация по охране окружающей среды. Система стандартов «Охрана природы». Управление охраной окружающей среды в РФ, регионах, сельских зонах, на промышленных объектах. Международное сотрудничество по охране окружающей среды. Мониторинг окружающей среды в РФ и за рубежом. Правила контроля состояния окружающей среды. Организация контроля

состояния окружающей среды в регионах и сельских зонах. Контроль выбросов промышленных предприятий и транспортных средств, его метрологическое обеспечение.

### **Выживание в условиях автономного существования**

Приготовление пищи и разведение огня: топливо, трут и определение места для костра; разведение огня без спичек. Огонь для приготовления пищи. Водообеспечение. Ориентирование на местности без карты. Как организовать ночлег. Профилактика и лечение заболеваний. Как подать сигнал бедствия. Ориентирование

на местности. Как подать сигнал бедствия. Организация ночевки. Профилактика и лечение заболеваний с помощью растений в автономных условиях. Распознавание ядовитых растений, насекомых, ядовитых змей, места возможной встречи с ними.

Экологическая дифференциация людей, адаптивные типы. Антропоэкологические системы и здоровье человека.

### **Оказание первой помощи**

Термический ожог. Химический ожог. Обморожение. Первая помощь при болях в сердце. Травма глаза. Меры спасения на воде. Кровотечение, правила остановки. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Переломы: черепа, плечевой, локтевой, бедренной, большой и малой берцовой костей, тазовых, позвоночника.

Характеристика восприятия, понимания, оценки, реагирования и поведения людей в ЧС; психологический шок. Приемы психологической самозащиты. Правила остановки кровотечения. Правила обработки ран и наложения повязки. Оказание первой помощи при переломах, ожогах, шоке, обмороке и поражении электрическим током. Способы первой помощи при укусах животных и насекомых. Первая помощь при боли в сердце.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Первая помощь при обмороке и шоке.

Первая помощь при травме глаза: травмы глазницы, травмы придаточного аппарата глаза, травмы глазного яблока. Первая помощь при травмах в гололедицу. Ушибы. Вывихи. Растяжения и разрывы

связок. Переломы конечностей. Посторонние предметы в глотке, пищеводе, носу, ушах.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе «человек-среда обитания»;
- правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности;
- основы физиологии человека и рациональные условия деятельности;
- анатомо-физические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов;
- идентификацию травмирующих, вредных и поражающих факторов чрезвычайных ситуаций;
- средства и методы повышения безопасности, экологичности и устойчивости технических средств и технологических процессов;
- методы исследования устойчивости функционирования производственных объектов и технических систем в чрезвычайных ситуациях;
- методы прогнозирования чрезвычайных ситуаций и разработки моделей их последствий.

##### **Уметь:**

- идентифицировать основные опасности среды обитания человека;
- выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности;
- выбирать способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности.
- эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;

##### **Владеть:**

способами оказания первой доврачебной помощи при поражении током, травмах и т.д. ; навыками использования средств индивидуальной и коллективной защиты от негативных факторов природного и техногенного характера.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр).

### **Экономика и основы проектной деятельности**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.06 «Экономика и основы проектной деятельности» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.



## **2. Цели освоения дисциплины.**

Формирование у студентов основ современного экономического мышления, целостного представления об основных закономерностях экономической жизни общества.

## **3. Краткое содержание дисциплины**

Введение в экономическую теорию. Предмет и метод экономической теории. Ограниченность экономических ресурсов и безграничность материальных потребностей общества. Предмет экономической науки. Проблема выбора и кривая производственных возможностей. Решение основных экономических проблем в различных типах экономических систем. Основные экономические проблемы, стоящие перед обществом. Типы экономических систем: рыночная, командная, смешанная, традиционная. Переходная экономика. Теория спроса и предложения. Эластичность спроса и предложения. Величина спроса. Закон спроса и три уровня его аргументации. Кривая спроса. Индивидуальный и рыночный спрос. Детерминанты (факторы) спроса. Предложение. Кривая предложения. Закон предложения. Детерминанты предложения. Взаимодействие спроса и предложения. Рыночное равновесие. Эластичность спроса и предложения. Факторы, их определяющие. Решение задач Изучение литературы, составление сравнительных таблиц Производство и издержки. Издержки: сущность, причины. Классификация издержек по разным критериям. Экономические издержки. Роль издержек в экономике. Издержки производства в краткосрочном периоде. Издержки производства в долгосрочном периоде. Решение задач Рынок и конкуренция. Образование цены и определение объемов производства. Конкуренция - основная черта рынка. Виды конкуренции. Предложение экономических ресурсов. Рынок труда в условиях несовершенной конкуренции. Роль профсоюзов на рынке труда. Формы и системы заработной платы. Дифференциация и дискриминация в оплате труда. Проблемы формирования рынка труда в переходной экономике России. Капитал и процент. Инвестиции. Предложение сбережений. Дисконтированная стоимость. Ставка ссудного процента. Предложение земли. Спрос на землю. Абсолютная рента. Дифференциальная рента. Цена земли. Общее равновесие и благосостояние. Роль государства в экономике Необходимость государственного вмешательства. Внешние эффекты. Отрицательные внешние эффекты. Положительные внешние эффекты. Корректирующие налоги и субсидии. Теорема Коуза. Применение теории внешних эффектов. Общественные блага. Предложение чистых общественных благ через политические институты. Перегружаемые и исключаемые общественные блага. Роль государства в рыночной экономике. Макроэкономика Национальная экономика: измерение результатов функционирования Понятие национальной экономики. Агрегирование экономических показателей развития. Система национальных счетов и основные макропоказатели. Сопоставимость показателей разных лет и индексы цен. ВВП и способы его расчета. Номинальный и реальный ВВП. Экономический рост: понятие, значение, показатели, виды. Цикличность рыночной экономики и антициклическая политика государства. Безработица и инфляция. Закон Оукена. Инфляционная спираль. Решение задач. Сущность и функции денег. Денежные агрегаты. Спрос на деньги, предложение денег, равновесие на денежном рынке. Банки и их особенности. Основные операции банков. Норма обязательных резервов. Финансы и фискальная политика государства. Дискреционная и недискреционная фискальная политика. Цели и направления фискальной политики. Государственный бюджет: доходы и расходы. Дефицит (профицит) бюджета. Государственный долг и его виды. Налоги и налоговая система. Виды налогов и налоговое регулирование экономики. Сущность и основные черты мирового хозяйства. Современные тенденции развития мировой экономики. Проблемы интеграции России в мировую экономику. Формирование открытой экономики. Международная торговля как реализация сравнительных преимуществ. Внешнеторговая политика. Протекционизм. 3 Фритредерство. Международное движение капитала. Международная передача технологий. Международные валютно- расчетные

отношения. Виды валютных систем. Валютный курс и методы его регулирования. Торговый и платежный баланс страны.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;
- УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основных категорий и понятий экономики; закономерностей функционирования экономики на микро и макроуровне;
- инструментов государственного регулирования экономики;
- особенностей экономических воззрений на разных этапах развития экономики

##### **Уметь:**

- использовать основные положения и методы экономической науки в профессиональной деятельности;
- применять различные экономические концепции для анализа реальных экономических процессов;
- анализировать информацию, на основе которой принимать рациональные экономические решения.

##### **Владеть:**

- культурой мышления, способность к восприятию, анализу, обобщению информации, постановке целей и выбору путей ее достижения.
- 

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр).

### **Математика**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.07.01 «Математика» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Цель преподавания дисциплины «Математика» заключается в изучении математического аппарата, используемого при математическом моделировании реальных естественнонаучных явлений и процессов. Акцент при изучении дисциплины

«Математика» делается на вычислительные, компьютерно-ориентированные методы решения прикладных задач.

### **Краткое содержание дисциплины:**

#### **Основы векторной и линейной алгебры**

Теория множеств. Логика высказываний. Комплексные числа и действия над ними. Теория матриц. Понятие матрицы. Действия над матрицами. Определитель матрицы. Свойства определителей. Алгебраическое дополнение. Минор. Разложение определителя по строке или по столбцу Ранг матрицы. Элементарные преобразования. Обратная матрица Системы линейных уравнений. Матричный способ решения систем. Метод Крамера. Метод Гаусса. Вектор и действия над векторами. Нелинейные операции над векторами. Метод координат.

#### **Основы аналитической геометрии**

Каноническое и параметрическое уравнение прямой, уравнение прямой в отрезках, уравнение прямой с угловым коэффициентом. Уравнение прямой через две точки. Общее уравнение прямой. Параллельные, пересекающиеся и совпадающие прямые. Нахождение расстояния от точки до прямой, между параллельными прямыми. Угол между прямыми. Общее уравнение плоскости. Уравнение плоскости через три точки. Уравнение плоскости через две точки и вектор. Уравнение плоскости через точку и два вектора. Уравнение плоскости в отрезках.

#### **Дифференциальное исчисление**

Производная функции. Таблица производных элементарных функций. Геометрический и механический смысл производной. Непрерывность функций. Теорема Роля. Теорема Ферма. Теорема Лагранжа. Производная сложной и обратной функций. Дифференциал функций. Исследование функций с помощью производной. Асимптоты функций. Построение графиков функции.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **знать:**

- значение математики в профессиональной деятельности и при освоении профессиональной образовательной программы;
- основные понятия и методы математического анализа, линейной алгебры, элементы теории вероятности и математической статистики.

#### **уметь:**

- решать прикладные задачи в области профессиональной деятельности; типовые задачи по основным разделам курса, используя методы математического анализа

#### **владеть:**

- методами построения математической модели профессиональных задач и содержательной интерпретации полученных результатов.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр).

## **Информационные технологии в профессиональной деятельности**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.07.02 «Информационные технологии в профессиональной деятельности» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Формировании у студентов теоретических знаний и практических навыков по применению современных информационных технологий. В процессе изучения курса студенты знакомятся с основными тенденциями информатизации, овладевают практическими навыками в использовании информационных технологий в различных областях производственной, управленческой и профессиональной деятельности. Важное значение в процессе обучения приобретает овладение навыками самостоятельной ориентации в многообразном рынке компьютерных программ и систем.

### **3. Краткое содержание дисциплины**

Общие вопросы информатики

Информация. Информатика. Информационные технологии

История развития и место информатики среди других наук, информационные ресурсы общества как экономическая категория. Информационные системы и информационные технологии. Основные понятия информатики (сигнал, данные, информация).

Прочитать дополнительную литературу, составить список вопросов

Технические средства реализации информационных процессов

Основные блоки персонального компьютера и их назначение. Архитектура ЭВМ. Структура ПК.

Рассмотреть структуру ПК наглядно.

Программные средства реализации информационных процессов. Офисные программные средства.

Понятие системного программного обеспечения: назначение, возможности, структура. Понятие системного программного обеспечения: назначение, возможности, структура. Файловая структура операционных систем.

**ПРИКЛАДНОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.** Классификация прикладного программного обеспечения.

Текстовые редакторы, процессоры. Возможности Microsoft PowerPoint. Базы данных

Системы управления базами данных на примере MS Access

Средства электронных презентаций. Возможности Microsoft Power Point.

Основы информационных систем. Базы данных Системы управления базами данных на примере MS Access.

Выполнение лабораторных работ по MS Word и создание презентации,

Выполнение лабораторных работ по MS Excel

Компьютерные сети. Назначение и классификация компьютерных сетей 150 Принципы организации и основные топологии вычислительных сетей.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
- ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;
- ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- основные понятия, связанные с хранением и обработкой данных;
- принципы функционирования компьютера (основные узлы и их роль в обработке и хранении данных);
- принципы управления компьютером – структура программного обеспечения (системное и прикладное программное обеспечение);
- задачи, выполняемые операционной системой;
- основные прикладные программы, используемые для решения задач, связанных с профессиональной деятельностью в области менеджмента;
- основы технологии хранения данных и извлечения из них информации (технологии баз данных и систем управления базами данных);

### **Уметь:**

- работать на персональном компьютере, работающем под управлением операционной системы из семейства MsWindows;
- создавать и редактировать документы с использованием текстового процессора MsWord;
- обрабатывать и хранить данные с использованием электронных таблиц MsExcel;
- создавать презентации с использованием пакета PowerPoint;
- работать с приложениями, созданными на основе систем управления базами данных (включая умение создавать запросы);
- пользоваться документами, сохранёнными в файлах различных форматов (txt, pdf, html... преобразовывать файлы из одного формата в другой);
- находить необходимую информацию, используя Интернет;
- пользоваться электронной почтой;

### **Владеть:**

- методами защиты данных с помощью паролей;
- методами преобразования «бумажных» документов в «электронные».

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

## **Химия**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.07.03 «Химия» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель изучения дисциплины.**

Ознакомить студентов с теоретическими основами химии и способствовать формированию у них естественнонаучного мировоззрения, овладеть основными закономерностями взаимосвязи между строением и химическими свойствами вещества, протекания химических реакций, структурой химических соединений и их биологической активностью и научиться прогнозировать превращения неорганических соединений на основе законов химии, типичных свойств и реакций этих соединений.

## **3. Краткое содержание дисциплины**

**Строение атома. Периодический закон и периодическая система Д.И. Менделеева. Характер изменения свойств атомов элементов. Химическая связь и строение химических соединений.**

Основные понятия и законы химии. Строение атома. Квантовые числа. Принцип Паули. Правило Гунда. Периодический закон и периодическая система Д.И. Менделеева. Периодическое изменение величин радиусов атомов и ионов элементов, энергии ионизации, сродства к электрону, электроотрицательности. Природа и типы химической связи. Энергия, длина, полярность связи. Полярность молекул, дипольный момент. Геометрия молекул. Гибридизация орбиталей.

Типы химических связей и физико-химические свойства соединений с ковалентной, ионной и металлической связью. Описание молекулы методом валентных связей (МВС).

Механизм образования ковалентной связи. Насыщаемость ковалентной связи. Кратность, поляризуемость и полярность связи. Эффективные заряды атомов в молекулах. Пространственное расположение атомов в молекулах.

Самостоятельная проработка по учебной и специальной литературе отдельных разделов программы: Основные понятия и законы химии; Периодический характер изменения свойств атомов элементов: радиус, энергия ионизации, энергия сродства к электрону, относительная электроотрицательность (ОЭО); Типы химических связей и физико-химические свойства соединений с ковалентной, ионной и металлической связью; Поляризуемость и полярность ковалентной связи; Полярность молекул; Характерные структуры трех-, четырех-, пяти- и шестиатомных молекул. Выполнение упражнений по теме «Электронные оболочки атомов и периодический закон Д.И. Менделеева».

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основные законы и понятия химии;
- строение атомов и молекул, типы химических связей;
- растворы и взвеси;
- химические реакции и факторы, определяющие их скорость;
- органические вещества и их биологическую роль;
- взаимосвязи между физическими, химическими и биологическими процессами;

**уметь:**

- применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы химии;
- пользоваться химическими методами исследований

**владеть:**

- основными методами и навыками проведения химического эксперимента и обработки его результатов;
- рациональными приемами сбора, обработки и представления научной информации.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 семестр).

**Биология с основами экологии****1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Биология с основами экологии» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.О.07.04 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

Сформировать у студентов биологическое мышление и целостное естественнонаучное мировоззрение.

**3. Краткое содержание дисциплины**

Сущность жизни, свойства и уровни организации живой материи. Биологическое разнообразие живых организмов. Клетка,- основная форма организации живых организмов. Обмен веществ и энергии. Антропогенное воздействие на природу. Рациональное природо-использование, охрана природы.

**5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные законы биологии;
- основные этапы органической эволюции и теории происхождения жизни;
- разнообразие живого мира (биоразнообразие);
- живые системы: клетка, организм, экосистема;
- основные законы наследственности и изменчивости организмов;
- происхождение человека;
- взаимоотношения в системе организм-среда, биосфера и человек.

**Уметь:**

- определять системы представлений и понятий по программе курса;
- владеть основами естественнонаучного мышления;
- владеть основами экологической культуры.

**Владеть:**

- здоровьесберегающей деятельности;
- экологически грамотного поведения в природе и обществе;
- организации исследовательской работы с учащимися;
- работы с естественнонаучной литературой;
- проведения естественнонаучного исследования .

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

### **Русский язык и культура речи**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Русский язык и культура речи» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.О.07.05 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Повышение способности к коммуникации в устной и письменной формах на русском языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Основные единицы общения. Основные единицы общения (речевое событие, речевая ситуация, речевое взаимодействие).

Литературный язык и его свойства. Языковая норма. Наблюдение над динамической природой нормы. Вариантность и норма. Нормы ударения. Причины изменения и колебания ударения. Нормы произношения. Московское и ленинградское произношение. Нормы словоупотребления (лексическая норма). Требование смысловой точности и многозначность русского слова. Вариантность и норма. Нормы ударения. Причины изменения и колебания ударения. Нормы произношения. Московское и ленинградское произношение. Нормы словоупотребления (лексическая норма). Требование смысловой точности и многозначность русского слова.

Нормы в морфологии. Причины вариантности в формах слова. Синтаксические нормы. Стили русского языка. Характеристика основных стилей русского языка (научный, официально-деловой, публицистический, художественный, разговорный). Экстралингвистические черты, особенности языка. Стилистический анализ текстов. Специфика использования элементов различных уровней в научной речи. Речевые нормы учебной и научной сфер деятельности. Составление и анализ научных текстов.

Официально-деловой стиль. Языковые формулы официальных документов. Приемы унификации языка служебных документов. Интернациональные свойства русской официально-деловой письменной речи. Язык и стиль распорядительных документов. Язык и стиль коммерческой корреспонденции. Язык и стиль инструктивно-методических документов. Реклама в деловой речи. Правила оформления документов. Речевой этикет в документе. Составление и анализ текстов официально-делового стиля (распорядительная и коммерческая документация). Составьте тексты жанров канцелярского подстиля (заявление, объяснительная записка и т.д.).



Публицистический стиль. Жанровая дифференциация, отбор языковых средств в публицистическом стиле. Особенности устной публичной речи. Оратор и его аудитория. Основные виды аргументов. Подготовка речи: выбор темы, цель речи, поиск материала, начало, развертывание и завершение речи. Основные приемы поиска материала и виды вспомогательных материалов. Словесное оформление публичного выступления. Понятность, информативность и выразительность.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке(ах).

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основы гуманитарных дисциплин, функционирования коммуникаций в конкурентной среде.

##### **Уметь:**

- использовать полученные знания в профессиональной деятельности, в межличностном общении.

##### **Владеть:**

- способность к деловой коммуникации в профессиональной сфере.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр).

## **Физика**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.07.06 «Физика» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Дать студентам последовательную систему физических знаний, необходимых для становления их естественнонаучного образования, формирования в сознании физической картины окружающего мира;  
практические навыки, необходимые для применения физических законов к решению конкретных физических задач и проведения физического эксперимента;  
представление о возможностях применения физических методов исследования в профессиональной деятельности.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

**Кинематика и динамика движения**

Предмет и задачи физики. Механистическая картина мира. Кинематика поступательного и вращательного движения точки. Динамика поступательного движения. Динамика вращательного движения.

Измерение времени. Обработка результатов многократных, прямых измерений времени

Измерения массы. Определение плотности жидкости и твердых тел методом гидростатического взвешивания с помощью торсионных весов.

Изучение законов динамики вращательного движения на примере маятника Обербека

Решение задач по кинематике и динамике движения

### **Работа и энергия. Элементы СТО**

Работа и энергия. Законы сохранения в механике. Элементы специальной теории относительности.

Решение задач по работе и законам сохранения энергии

### **Колебания и волны**

Свободные и вынужденные колебания. Сложение гармонических колебаний. Волны. Уравнение волны. Энергия волны. Перенос энергии волной.

Исследование физического маятника

Решение задач по колебаниям и волнам

Молекулярная (статистическая) физика и термодинамика

### **Молекулярная (статистическая) физика и термодинамика**

Распределения Максвелла и Больцмана. Средняя энергия молекул. Второе начало термодинамики.

Энтропия. Циклы. Первое начало термодинамики. Работа при изопроцессах.

Определение скорости звука в воздухе и отношения теплоемкостей методом стоячей волны.

Определение коэффициента внутреннего трения, длины свободного пробега и диаметра

молекул воздуха.

Решение задач по молекулярной физике и термодинамике

Электричество и магнетизм

### **Основы электростатики и магнитостатики. Законы постоянного тока**

Электростатическое поле в вакууме. Законы постоянного тока.

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке(ах).

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- Физические основы механики; колебаний и волн; основы молекулярной физики и термодинамики, электричества и магнетизма, оптики, атомной и ядерной физики.

### **Уметь:**

- Применять знания в области физики для освоения общепрофессиональных дисциплин и решения профессиональных задач.

### **Владеть:**

➤ Навыками физических исследований

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 семестр).

## **Правовые основы профессиональной деятельности**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.07.07 «Правовые основы профессиональной деятельности» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2.Цель освоения дисциплины**

Сформировать систему базовых знаний о государственно-правовой действительности в объеме, необходимой для преодоления квалификационного уровня и дальнейшего использования их в профессиональной компетенции.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

**Основы права и законодательства в профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.** Понятие спортивного права. Предмет, задачи и значение курса для профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. Принципы спортивного права. Место спортивного права в российской правовой системе. Применение законодательства, регулирующего спортивные отношения. Спортивные правоотношения

#### **Российское законодательство о физической культуре и спорте**

Система законодательства о физической культуре и спорте. Конституция российской федерации как юридический фундамент всего действующего законодательства. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Система источников регулирующих физкультурно-спортивную деятельность.

#### **Спортивные правоотношения**

Правоотношение – основной предмет исследования юридической науки. Проблема спортивных правоотношений. Специфические признаки спортивных правоотношений. Субъекты, объекты спортивных правоотношений. Содержание спортивного правоотношения.

#### **Правовые основы деятельности органов управления физической культурой и спортом**

Общие положения об управлении в области физической культурой и спортом в России. Модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом в России. Государственные органы управления физической культурой и спортом. Разграничение компетенции федеральных органов управления физической культурой и спортом и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

#### **Правовое регулирование социальных и трудовых отношений в сфере спорта**

Профессиональный спорт: понятие, значение и общие положения правового регулирования. Регулирование труда в профессиональном спорте. Контракт о спортивной деятельности. Специальные гарантии профессиональных спортсменов. Социальные

гарантии и социальная защита спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций.

1. Профессиональный спорт: понятие, значение и общие положения правового регулирования.
2. Регулирование труда в профессиональном спорте.
3. Контракт о спортивной деятельности.
4. Специальные гарантии профессиональных спортсменов.
5. Социальные гарантии и социальная защита спортсменов и работников физкультурно-спортивных организаций.

#### **Правовое регулирование финансирования физической культуры и спорта**

Физическая культура и спорт как экономически важная отрасль России. Государственная поддержка физической культуры и спорта России. Рыночные реформы и их влияние на развитие физической культуры и спорта.

Участие государства в финансировании физической культуры и спорта.

#### **Правовые основы массового спорта, спорта высших достижений и в международном спортивном движении**

Нормативно-правовые акты международных организаций физической культуры и спорта: Олимпийская хартия - свод правовых положений развития олимпийского движения; Международная хартия физического воспитания и спорта как правовая основа развития физического воспитания и спорта на службе прогресса человечества; Спортивная хартия Европы как документ, содействующий развитию спорта и способствующий

установлению контактов между государствами и гражданами стран Европы.

Правовое регулирование рассмотрения и разрешения спортивных споров. Конвенция против применения допинга как основа антидопинговой политики в современном спорте.

#### **Правовое регулирование рассмотрения и разрешения спортивных споров**

Организация и деятельность спортивных арбитражных судов в России. Спортивный Арбитражный суд. Процедура третейского разбирательства в Спортивном Арбитраже. Специфика решения Спортивного Арбитража.

Организация и деятельность Международного спортивного арбитражного суда.

Рассмотрение спортивных споров в Европейском суде по правам человека.

#### **Общие положения о системе образования и правовом регулировании образовательной деятельности**

Понятие образования и его виды. Образовательные программы, в том числе высшего образования.

Система управления образованием. Образовательные учреждения, в том числе – высшие учебные заведения.

Разграничение компетенции субъектов системы образования. Образовательное право как комплексный институт российского права. Источники образовательного права. Методы правового регулирования образовательной деятельности.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности;

- законы Российской Федерации, нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта и образования;
- принципы и этапы разработки нормативных правовых актов, регулирующих деятельность сферы физической культуры и спорта;

**Уметь:**

- реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;
- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;

**Владеть:**

- правовым знанием об основных объектах, явлениях и процессах, связанных с физической культурой и спортом.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр).

## **Анатомия человека**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Анатомия человека» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.О.08.01 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Создать целостное представление об организме человека, раскрыть механизмы адаптации его к физическим нагрузкам и тем самым способствовать медико-биологическому обеспечению современного спорта.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Анатомия опорно-двигательного аппарата. Скелет человека.

Анатомия человека как биологическая наука. Место анатомии в системе биологических наук. Классификация анатомических наук. Методы анатомического исследования. Скелет. Строение кости как органа.

Череп. Скелет туловища. Скелет конечностей.

Синдесмология. Мышечная система. Работа мышц.

Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. Строение сердца: его стенки, полости, клапаны. Особенности сердечной мышцы. Проводящая система сердца.. Строение стенки сердца. Топография сердца. Развитие сердца. Строение органов кровообращения. Круги кровообращения и работа сердца. Круги кровообращения. Капилляры, вены и артерии. Строение их стенок.

Система органов дыхания. Строение воздухоносных путей. Легкие. Плевра, плевральная полость. Органы дыхания. Носовая полость и ее деление на обонятельную и дыхательную части. Гортань, ее хрящи, суставы, связки, мышцы. Гортань как орган

голосообразования. Трахея и бронхи Легкие. Топография, доли, поверхности, корень легкого, ворота легкого. Микроскопическое строение легких. Ацинус –структурно-функциональная единица легкого. Плевральная полость, средостение.

Строение органов пищеварительной системы. Общие принципы строения полых органов. Органы пищеварения. Строение стенок пищеварительного тракта. Его возрастные особенности. Ротовая полость. Строение ее стенок. Органы ротовой полости. Глотка, ее стенки. Пищевод. Желудок, микроскопическое строение его стенки. Тонкий и толстый кишечник. Особенности строения их стенок. Поджелудочная железа. Печень, ее микроскопическое строение. Желчный пузырь.

Строение органов мочевыделительной системы. Органы мочевого выделения. Почки, их положение, фиксация, макро- и микроскопическое строение. Нефрон–структурно-функциональная единица. Особенности кровоснабжения почек.

Почки - органы мочеобразования, их строение. Мочевыводящие органы - мочеточник, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал.

Нейрон - структурно-функциональная единица нервной системы. Строение нейрона, типы нейронов. Нейроглия: микроглия и макроглия.

Спинальный мозг. Внешнее и внутреннее строение спинного мозга. Белое и серое вещество. Проводящие

Головной мозг. Ствол мозга. Полости. Строение промежуточного мозга. Конечный мозг. Обзорная характеристика головного мозга. Оболочки головного мозга.

Периферическая нервная система. Спинномозговые и черепные нервы. Вегетативная нервная система: симпатическая и парасимпатическая части. Периферическая нервная система: соматическая и вегетативная

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- анатомию тела человека с учетом возрастнo-половых особенностей (уровни структурной организации; строение, топография и функции органов и функциональных систем; основы проекционной анатомии);
- основы анализа положений и движений тела с позиций влияния на него внешних и внутренних сил;
- специфику влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом.

##### **Уметь:**

- четко и обоснованно формулировать сведения об анатомических особенностях тела в возрастнo-половом аспекте и с учетом влияния специфических спортивных нагрузок; профессионально выражать позиции анатомического анализа положений и движений тела;
- объяснить и показать основные ориентиры и проекции, оси, линии, плоскости, возможности движения в подвижных соединениях частей тела;

##### **Владеть:**

- навыками определения типа телосложения, анатомического анализа положений и движений тела;
- оценки морфологических показателей физического развития;
- предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (кости, связки, мышцы и т.д.), специфические спортивные травмы и их последствия.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 семестр).

## **Биомеханика двигательной деятельности**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Биомеханика двигательной активности» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.О.08.02 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Ознакомить студентов с биомеханическими основами техники двигательных действий и тактики двигательной деятельности, вооружить будущих учителей теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для научно-обоснованного планирования отбора, тренировки и соревновательной и спортивно-прикладной деятельности в физическом воспитании и спорте.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

#### **1. Введение в биомеханику спорта. 2. Двигательный аппарат человека.**

1. а) предмет биомеханики спорта; б) развитие биомеханики спорта.

2. а) геометрия масс тела; б) составные движения в биокинематических целях; в) силы в движениях человека; г) механические свойства костей и суставов; д) биомеханика мышц; е) биоэнергетика двигательных действий.

3. а) предмет биомеханики спорта; б) развитие биомеханики спорта.

4. а) геометрия масс тела; б) составные движения в биокинематических целях; в) силы в движениях человека; г) механические свойства костей и суставов; д) биомеханика мышц; е) биоэнергетика двигательных действий.

Биомеханика ходьбы и бега. Формула скорости ходьбы. Понятие лобовое сопротивление

Хронограмма ходьбы. Хронограмма бега. Динамика ходьбы и бега.

Биомеханика плавания. Плавуемость человека. Хронограмма кроля. Хронограмма брасса

Динамика плавания. Топография работающих мышц. Энергетика плавания. Непроизводительные энергозатраты в плавании.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **знать:**

- основы биомеханики,
- методы описания движений и определения их биомеханических параметров,
- основы работы нервно-мышечного аппарата человека, кинематические, динамические и –энергетические особенности движений человека.

**уметь:**

- решать задачи кинематики и биодинамики,
- создавать простейшие модели движений,
- определять биомеханические параметры,
- использовать полученные знания в текущей учебной и профессиональной деятельности

**владеть:**

- средствами, методами и организационными формами проведения биомеханических исследований в сфере физической культуры и спорте.

**4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-6. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр).

**Биохимия человека****1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Биохимия человека» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.О.08.03 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

Изучить биохимические особенности строения веществ живых организмов, закономерности превращения химических соединений и взаимосвязанных с ними преобразований энергии в процессе жизнедеятельности органических форм. Научить студентов применять теоретические знания студентов по биохимии в практике физического воспитания и спорта.

**3. Краткое содержание дисциплины.****Введение**

Объект, предмет и методы научного исследования биохимии. Характеристика универсальных признаков живой материи. Химический состав клеток. Сходство и различие элементарного химического состава живой и неживой природы. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии биохимии и значение биохимии для теории и практики физического воспитания (в биологии, медицине и с/хоз-ве).

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с основными требованиями по оформлению отчета по лабораторному практикуму и реферата.

Обработать и дополнить конспект лекций.



### **Аминокислоты. Белки.**

Аминокислоты и их основные функции в организме. Номенклатура и классификация

аминокислот. Строение аминокислот по данным рентгеноструктурного анализа. Физико-химические свойства аминокислот. Белки и их функции в организме. Номенклатура и классификация белков.

Структурные уровни организации белковой молекулы.

Качественные реакции на аминокислоты и белки.

Обработать и дополнить конспекты лекций. Составить таблицу классификации аминокислот. Ответить на контрольные вопросы и выполнить тестовое задание.

### **Ферменты**

Реферат «Строение, свойства и механизм действия ферментов». Осветить следующие вопросы: историю учения о ферментах; сходство и различие в строении и механизме действия ферментов и неорганических катализаторов; локализацию ферментных систем в клеточных структурах; номенклатуру и классификацию ферментов; механизм действия ферментов; регуляцию активности ферментов. Ответить на контрольные вопросы. Выполнить тестовое задание.

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга;
- ПК-6. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- Строение, структуру и свойства биополимеров и биологически активных веществ;
- Механизм биологического окисления и его значение;
- Основные пути метаболизма веществ;
- Биохимию мышц и мышечного сокращения;
- Биохимические основы развития выносливости и скоростно-силовых качеств спортсмена;
- Биохимические основы рационального и сбалансированного питания.

### **Уметь:**

- Применять теоретические знания при выполнении тестовых заданий и лабораторных исследований;
- Самостоятельно работать с учебной и справочной литературой;
- Анализировать, обобщать, систематизировать теоретический материал и оформлять результаты исследования.

### **Владеть:**

- Средствами и методами, необходимыми для проведения биохимических экспериментов.

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр).

### **Физиология человека**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.08.04 «Физиология» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Изучение основных функций систем и органов, их регуляции в покое и при мышечной деятельности в условиях разнообразных факторов внешней среды.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Введение. Общая физиология возбудимых тканей

Возбудимые ткани. Природа и механизм поддержания мембранного потенциала покоя.

Природа потенциала действия. Законы раздражения возбудимых тканей. Распространение возбуждения в нервном волокне. Синапсы. Классификация и строение. Механизмы и закономерности проведения нервного импульса в синапсе.

Доклад: История развития физиологии.

Написать конспект: Физиологические свойства возбудимых тканей.

Потенциал покоя, механизм образования. Потенциал действия и его фазы. Ионные механизмы возбуждения. Изменения проницаемости клеточной мембраны при возбуждении. Характеристика рефрактерности и экзальтации. Законы раздражения одиночных и целостных возбудимых структур: «силы», «все или ничего», «силы-длительности» (Вейса-Лапика). Понятие о реобазе, хронаксии, полезном времени.

Классификация нервных волокон. Механизмы проведения возбуждения вдоль нервных волокон. Законы проведения возбуждения в нервах. Виды передачи сигнала между возбудимыми клетками. Понятие синапса. Классификация синапсов. Функциональные свойства электрических и химических синапсов.

Регуляция процессов жизнедеятельности человека. Нервная и гуморальная регуляция.

Управление в живых системах и его механизмы (регуляция, координация, инициация). Принципы управления и виды регуляции. Отражение принципов управления в теории функциональных систем П.К. Анохина. Основные функции ЦНС. Нейрон как структурная и функциональная единица нервной системы. Понятие нервного центра и нервных сетей. Возбуждение и торможение. Координация деятельности ЦНС. Функции спинного мозга и подкорковых отделов головного мозга. Вегетативная нервная система. Роль ВНС в адаптации организма к физическим нагрузкам и условиям окружающей среды. Лимбическая система. Роль эмоций в спортивной деятельности.

Физиология спинного мозга, заднего мозга, мозжечка. Рефлекторный тонус скелетной мускулатуры, закономерности проявления спинно-мозговых рефлексов.

1. Рефлекторный тонус скелетных мышц (опыт Бронджиста).

2. Влияние лабиринтов на тонус мускулатуры.

3. Определение спинномозговых рефлексов у человека. 4. Исследование тонических рефлексов мышц разгибателей верхних конечностей у человека (опыт Ухтомского).

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основные механизмы деятельности различных органов и систем организма человека в покое и при мышечной работе;
- основные термины и понятия; нормативные величины;
- причинно-следственные взаимосвязи между различными явлениями в организме.

##### **Уметь:**

- измерять основные физиологические параметры в покое и в различных состояниях организма;
- анализировать полученную информацию и делать выводы; прогнозировать динамику ее изменений.

##### **Владеть:**

- Навыками рационального использования учебно-лабораторного оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;
- Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.
- Владеть культурой мышления, навыками рационального использования учебно-лабораторного оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;
- Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.
- Владеть культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр).

### **Физиология спорта**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.08.05 «Физиология спорта» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Ознакомить студентов с основными представлениями о Функциях организма человека в условиях покоя и при различных видах деятельности, о механизмах их регуляции, а также научить будущих специалистов использовать полученные знания в области физиологии в своей практической деятельности при разработке конкретных и эффективных программ в сфере физической культуры и спортивной тренировки.

## **3. Краткое содержание дисциплины.**

Адаптация как свойство живого организма. Г.Селье о стрессе. Стресс-синдром и его разновидности.

Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды адаптации. Индивидуальные типы адаптации. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа.

Механизм адаптации вегетативных систем к физическим нагрузкам.

Гемодинамика и показатели ее определяющие. Изменение показателей ЧСС и системы дыхания. Измерить и проанализировать ЧСС и ЧД на протяжении учебно-тренировочного занятия.

Адаптация организма человека к условиям внешней среды. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.

Физиологические принципы и критерии классификации физических упражнений.

Физиологические принципы классификации физических упражнений. Физиологическая характеристика различных упражнений в зависимости от проявленных физических качеств, режима деятельности скелетных мышц,

относительной мощности нагрузки. Кислородный запрос и кислородный долг при различных видах мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия мышечной работы.

Изменение физиологических функций при работе различной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной)

Классификация физических упражнений по структуре движений и относительной мощности.

Характеристика циклических движений различной относительной мощности, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность.

Физиологические принципы классификации физических упражнений. По способам энергообеспечения, по механизму работы мышц, по структурности движений, по их направленности на развитие двигательных качеств.

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

## **5. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- психофизические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;
- методы медико-биологического контроля состояния занимающихся;
- медико-биологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта;
- социально-биологические основы, цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- факторы и причины функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- основные принципы работы функциональных систем организма, как в покое, так и при различных режимах мышечной деятельности;
- механизмы регуляций физиологических функций, обеспечивающих как вообще возможность осуществления мышечной работы, так и достижения предельных результатов спортивной деятельности;
- методологию использования полученных физиологических знаний для обоснования современных технологий спортивной науки применительно к задачам оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.

#### **Уметь:**

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно- спортивную деятельность;
- определять функциональное состояние физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
- вести медико-биологический контроль за реакцией организма спортсмена в процессе тренировки;
- организовать рекреационные мероприятия после физических нагрузок;
- правильно дозировать физические нагрузки с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности;
- использовать современные методы медико-биологического оперативного контроля в процессе тренировки;
- подбирать средства коррекционной физической культуры с учетом состояния здоровья занимающихся.

#### **Владеть:**

- основными методами рациональными приёмами сбора, обработки и представления научной информации;
- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетных единиц (180 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр)

## **История физической культуры**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.09.01 «История физической культуры» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Цель - формирование историко-теоретических знаний будущих специалистов по физической культуре и спорту.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

**Предмет и задачи истории физической культуры и спорта. Физическая культура в древнем мире**

1. Возникновение физической культуры.
2. Физическая культура в Древней Греции и Риме
3. Физическая культура в странах Древнего Востока
4. Предмет, задачи, содержание и социальная значимость истории физической культуры.
5. Теории первоначального возникновения и развития физического воспитания и игр в жизни общества и личности.
6. Доклассовые формы физического воспитания и образования средствами физической культуры и спорта.

**Физическая культура в средние века**

1. Становление физической культуры в период раннего средневековья
2. Рыцарская система физического воспитания феодалов
3. Развитие физической культуры в эпоху возрождения и в период разложения феодализма
4. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
5. Международное олимпийское движение.
6. Международное рабочее спортивное движение.

**Физическая культура в зарубежных странах в период нового времени до конца XIX века.**

1. Становление педагогических основ буржуазной системы физического воспитания
2. Зарождение и развитие гимнастических систем воспитания и спортивно-игрового метода
3. Возникновение и развитие восточных единоборств и систем воспитания
4. Особенности развития гимнастического и спортивного направлений в физическом воспитании конца XIX века.
5. Этапы развития физической культуры и спорта в Античной Греции.
6. Основные различия в системах физического воспитания Спарты и Афин.
7. Характеристика и значение Олимпийских, Панафинейских и др. игр (агонов) Древней Греции.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- эволюцию физической культуры и спорта с древних времен до наших дней;
- общие вопросы возникновения, развития идей, организационных форм, средств и методов развития физической культуры и спорта;
- эволюцию системы организации и управления отраслью в России и других странах мира;
- историю зарождения, становления и развития международного олимпийского и спортивного движения;
- основные закономерности возникновения, развития и социальной значимости физической культуры и спорта

#### **Уметь:**

- использовать в практической деятельности самые современные научные и теоретические знания для выявления тенденций развития физической культуры в будущем;
- анализировать основные исторические события в России и за рубежом, с учетом взаимосвязи их с развитием физической культуры и спорта;
- сопоставлять системы физического воспитания античности и современности;
- охарактеризовать педагогические идеи в физическом воспитании различных эпох;
- обосновывать географические и национальные особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира
- определять основные тенденции развития физической культуры и спорта в зависимости от исторических, политических, социально-экономических и демографических условий общества, находить наиболее ценные формы, методы и средства физического воспитания, спорта и рекреации, накопленные человечеством, и применять их в соответствии с реальной действительностью на практике.

#### **Владеть:**

- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях (исторический аспект) физической культуры и спорта.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетные единицы (180 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 семестр)

## **Менеджмент физической культуры и спорта**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.09.02 «Менеджмент физической культуры и спорта» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Уметь организовывать на научной основе свой труд, должен быть способен поставить цели и сформулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций, должен быть готов к кооперации с коллегами и работе в коллективе, уметь организовывать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения в условиях противоречивых требований. Все выше сказанное позволит добиться успехов в профессиональной предпринимательской, организационно-управленческой, планово-экономической, проектно-аналитической и конкретно-исследовательской деятельности.

## **3. Краткое содержание дисциплины.**

### **Происхождение и многозначный смысл понятий «менеджмент» и «спортивный менеджмент»**

Определение физической культуры и спорта в качестве объекта управления как множества физкультурно-спортивных организаций. Управленческие отношения в сфере физической культуры и спорта.

Управленческие функции в деятельности тренера, преподавателя, педагога физической культуры и спорта.

Функциональные разновидности менеджмента.

Проработка теоретического материала по теме «Связь менеджмента с наличием профессиональных управляющих. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений».

### **Типология физкультурных и спортивных организаций**

Понятие физкультурно-спортивной организации и ее признаки. Целевое назначение организации – предоставление физкультурно-спортивных услуг. Понятие и значение научной классификации для спортивного менеджмента. Основания классификации современных физкультурных и спортивных организаций

Проработка теоретического материала по теме «Виды физкультурно-спортивных организаций, выделяемые по различным основаниям: по признаку собственности; по функционально-целевому назначению; по иерархическим уровням управления; по внутреннему строению»

### **Сущность и принципы спортивного менеджмента**

«Спортивная организация как самоуправляемая система. Основные элементы и свойства социальной самоуправляемой системы. Субъект и объект управления и их целевое взаимодействие. Сущность и разделение труда физкультурных работников на труд непосредственно тренерско-преподавательский и управленческий»

Проработка теоретического материала по теме "Особенности содержания управленческой деятельности в физкультурно-спортивных организациях. Историческая обусловленность возникновения управления физической культурой и спортом. Состав, содержание и значение принципов управления физической культурой и спортом в рыночных условиях".

### **Общая характеристика современной системы государственных и негосударственных органов управления**

#### **физической культурой и спортом в России**

Модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом в России.

«Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции.

Разграничение компетенции федеральных органов управления физической культурой и спортом и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации»

Проработка теоретического материала по теме "Определение понятия и виды



общественных объединений физкультурно-спортивной направленности. Олимпийский комитет России, его основные функции и взаимодействие. Федерации (ассоциации, союзы) по видам спорта и их основные функции. Общероссийские физкультурно-спортивные объединения»  
литературой (основная литература 1). Подготовка к занятию, подготовка к решению теста.

#### **Первичные организации физкультурно–спортивной направленности**

Спортивные интересы населения как социальная основа формирования общественных объединений физкультурно-спортивной направленности. Особенности менеджмента в спортивном клубе. Технология создания спортивной организации в форме общественного объединения физкультурно-спортивной направленности.

Формирование имиджа первичной физкультурно-спортивной организации.

Проработка теоретического материала по теме «Система спортивных школ. Особенности

менеджмента в различных видах спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ). Организационная структура управления спортивной школой». Решение теста

#### **Зарубежные модели спортивного менеджмента**

Системы спортивных организаций в различных зарубежных странах. Особенности менеджмента в зарубежном профессиональном спорте. Правовые и социально-экономические основы деятельности зарубежных спортивно- оздоровительных клубов

Проработка теоретического материала по теме «Организация рекламы в спортивном

клубе. Финансовый менеджмент в зарубежных спортивно-оздоровительных клубах. Формирование имиджа за рубежом спортивно- оздоровительных клубов»

Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной и научной литературой (основная литература 1). Подготовка к занятию, подготовка к решению теста.

#### **Менеджмент в профессиональном и коммерческом спорте**

Особенности правового статуса организаций профессионального спорта. Организационно- правовые формы организаций профессионального спорта и особенности менеджмента в них. Виды коммерческих организаций физкультурно-оздоровительной направленности и их статус.

Проработка теоретического материала по теме «Особенности менеджмента в коммерческих организациях спортивно-оздоровительной направленности». Решение теста

Методы управления физкультурно–спортивными организациями. Понятие и классификация методов управления физкультурно-спортивными организациями. Экономические методы управления.

Организационно-административные методы управления. Социально-психологические методы управления. Спортивное соревнование как комплексный метод управления. Выбор менеджером эффективных методов управления в конкретной ситуации.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
- ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- теоретические основы управления организациями;
- функции, законы и нормы управления;
- основы планирования и прогнозирования системы ФКиС на местном, региональном и Федеральном уровнях;
- основы российской правовой системы и законодательства, нравственно-этические нормы в сфере профессиональной деятельности руководителя в сфере ФКиС

### **Уметь:**

- анализировать и обобщать деятельность государственных и общественных органов управления в сфере ФКиС и организаций физической культуры и спорта;
- принимать управленческие решения;
- вести системную пропаганду ЗОЖ;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

### **Владеть:**

- приемами «менеджмента» и «самоменеджмента»;
- навыками принятия управленческих решений в области ФКиС;
- приемами управления поведением субъектов управления

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетные единицы (180 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр).

## **Теория и методика физической культуры**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.О.09.03 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование общекультурных компетенций, увеличение масштаба рефлексии личности студента, создание целостного представления о физической культуре, как одной из областей культуры, создание фундаментального представления о профессионально-ориентированных знаниях, умениях и навыков, составляющих основу становления специалиста в области физической культуры, показ значимости для современного человека роли физической культуры в оздоровлении нации, приобщение личности к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни.

### **3. Краткое содержание дисциплины**

#### **Модернизация образования в государстве на современном этапе**

Место и значение дисциплины ТМФК в подготовке специалистов в области физической культуры Исходные понятия «Физкультурное образование», «Физическое воспитание», «Физическое развитие», «Физическое совершенство», «Физическая подготовленность», «Физическая реабилитация», «Физическая рекреация», «Спорт». -

Интегрирующая роль дисциплины ТМФК с другими отраслями научных знаний. - Культура двигательной активности как элемент физически активного образа жизни человека.

Физическая культура, три ее аспекта, функции и виды. – Физическая культура как социальная система

Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.

**Методологические основы учения: средства, методы обучения, формы организации занятий по ФК**

Средства физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания - Техника физического упражнения как биодинамическая структура – Нагрузка и отдых как два взаимосвязанных компонента воздействия физических упражнений. - Методы обучения в сфере физической культуры

Форма и содержание физических упражнений - Теоретико-практические основы развития физических качеств. - Силовые способности как основа физического качества сила и методика их развития. - Координационные способности как основа физического качества ловкости и методика их развития. - Физическое качество быстрота как основа скоростных способностей и методика ее развития. - Физическое качество выносливость и методика ее развития. - Физическое качество гибкость и методика ее развития

Физическая культура как социальная система

**Технология воспитания физических качеств.**

Теоретико-практические основы развития физических качеств. - Силовые способности как основа физического качества сила и методика их развития. - Координационные способности как основа физического качества ловкости и методика их развития. - Физическое качество быстрота как основа скоростных способностей и методика ее развития.

Физическое качество выносливость и методика ее развития. - Физическое качество гибкость и методика ее развития.

Целеполагание в технологии обучения двигательным действиям - Двигательные умения и навыки – основа двигательных действий - Структура обучения двигательным действиям

Протокол хронометрирования моторной плотности (МП) урока ФК

**Формы организации занятий по физическому воспитанию**

Методические особенности организации специфических форм физической культуры - Формы организации занятий в физическом воспитании - Урок физической культуры как основная форма организации занятий по физическому воспитанию. - Содержание и структура урока ФК в общеобразовательной школе. - Требования к уроку физической культуры. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке ФК. Виды и типы уроков по ФК - Анализ урока по физической культуре. Документы анализа урока - Протокол хронометрирования моторной плотности (МП) урока ФК - Протокол пульсометрии ученика на уроке физической культуры.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности;
- ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;
- ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся;

- ПК-8. Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов;
- ПК-9. Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- значимость для современного человека профессии в сфере физической культуры;
- роль теоретических знаний ТМФК в формировании ЗОЖ
- межпредметные связи на репродуктивном уровне;
- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, но не обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;
- роль теоретических знаний ТМФК в формировании ЗОЖ;
- специфику межпредметных связей их интегративный характер.
- феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности, способен к анализу и обобщению информации;
- сущность и социальную значимость профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- с трудом строить логически и ясно устную и письменную речь
- использовать дополнительную информацию из разных источников, воспринимать информацию, не анализируя и не обобщая;
- логически верно, ясно строить устную и письменную речь;
- использовать информацию из разных учебных изданий, обобщая ее;
- составить терминологический словарь по теме;
- логически, аргументировано и ясно строить свою устную и письменную речь;
- воспринимать информацию из разных источников, анализировать и обобщать, ставить цель и выбирать пути ее достижения;
- составить терминологический словарь по дисциплине ТМФК
- устанавливать междисциплинарные связи, анализировать и обобщать их.
- систематизацию терминологии дисциплины ТМФК, может их проанализировать и обобщить из разных источников для разного контингента занимающихся;
- средства и методы физического воспитания, применяемые в процессе физической культуры, может их
- классифицировать, анализировать и обобщить высказывания разных ученых для разного контингента занимающихся;
- закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений для разного контингента занимающихся;
- формы организации занятий по физическому воспитанию для разного контингента занимающихся;
- построение конкретных занятий с различными контингентами занимающихся как на ступенях общеобразовательного учреждения, так и в дошкольных, средних и высших образовательных учреждениях.

#### **Уметь:**

- репродуцировать базовые термины дисциплины ТМФК
- составить комплексы физических упражнений на основе закономерностей развития физических качеств и формирования двигательных умений соответственно возрасту и полу;
- проводить занятия разные по форме с занимающимися;

- самостоятельно получать и расширять свои знания, пользоваться различными источниками информации, для повышения уровня профессиональной готовности;
- анализировать и оценивать технику физических упражнений, выявлять ошибки в движениях в процессе формирования двигательных умений
- анализировать влияние закономерностей развития физических способностей при выполнении упражнений в связи с подбором нагрузки для определенного контингента занимающихся;
- устанавливать междисциплинарные связи;
- критически оценивать и интерпретировать основные теоретические положения, лежащие в основе о временной терминологии дисциплины;
- обосновать закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений соответственно возрасту и полу занимающихся в любой организационной форме;
- подобрать физическую нагрузку соответственно полу и возрасту занимающихся по развитию физических способностей для определенного контингента занимающихся;
- разрабатывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения;
- использовать базовые положения естественных наук при решении профессиональных задач;

#### **Владеть:**

- основными понятиями, принципами, закономерностями физического воспитания;
- знаниями закономерностей развития физических способностей и формирования двигательных действий в процессе уроков по физической культуре
- проектной деятельности;
- психофизиологическими, социально-психологическими и медико-биологическими закономерностями развития физических способностей и формирования двигательных умений занимающихся;

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

8 зачетных единиц (288 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр).

### **Педагогика физической культуры**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.09.04 «Педагогика физической культуры» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Составить представление об основных фундаментальных педагогических знаниях, которые необходимы бакалаврам / магистрам со специальным образованием для их успешной последовательной профессиональной деятельности. В ней находят отражение современные педагогические тенденции развития в области теории человеческого уровня с опорой на достижения классической педагогики.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

История и основные направления общей педагогики . Особенности воспитания в первобытном обществе. Основные способы обучения и воспитания в древних государствах. Основные педагогические концепции Я.А. Каменского . История становления педагогической мысли в России до советского периода . основные идеи физического воспитания, выдвинутые П.Ф. Лесгафтом. Педагогические технологии: сущность, эволюция, понятия. Основные факторы, снижающие эффективность педагогической и учебной деятельности в вузе. Основные способности, которые формируются в процессе реализации программы подготовки будущих специалистов. Варианты интеграции в функциональной дидактической системе . Сущность процесса обучения. Звенья процесса усвоения учебного материала . Объект обучающей деятельности педагога. Блочно-модульная система образования. Значение процессов воображения, творчества и фантазии в профессиональной деятельности . Связь творческой деятельности с профессиональным мышлением . Продуктивное воображение и творческая деятельность . Компоненты исследовательско-эвристических игр, входящих в организационную структуру. Значение процессов воображения, творчества и фантазии в профессиональной деятельности. Связь творческой деятельности с профессиональным мышлением. Продуктивное воображение и творческая деятельность . Компоненты исследовательско-эвристических игр, входящих в организационную структуру. Основные положения теории развивающего обучения. Что понимается под термином «педагогическая технология». Основные факторы, снижающие эффективность педагогической и учебной деятельности в вузе. Варианты интеграции и возможности в функциональной дидактической системе. Наглядность представления сущности процесса обучения. Основные звенья процесса усвоения учебного материала. Виды деятельности педагога, составляющие ее структуру, в соответствии со звеньями процесса усвоения. Схема «Объект обучающей деятельности педагога».

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- ПК-1. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;
- ПК-3.Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- понимать и объяснить феномен культуры, её роль в человеческой жизнедеятельности;
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

#### **Уметь:**

- использовать накопленные в области физической культуры ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- анализировать собственную деятельность;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;
- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

#### **Владеть:**

- умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь;
- готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе;
- способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность;
- стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства;
- умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков;
- осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо отечества, обладает высокой мотивацией к повышению своего культурного и профессионального уровня;
- использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;

- владеть основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией;
- способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях, использовать традиционные и инновационные средства коммуникации в профессиональной области на государственном языке;
- способен применять нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере
- физическая культура и спорта в условиях поликультурной среды;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетные единицы (180 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (7 семестр).

## **Психология физической культуры**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Психология физической культуры» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.О.09.05 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование системы научных понятий и представлений о всех существенных аспектах психологической активности спортсмена как субъекта спортивной деятельности; знаний об основных классических и современных проблемах психологии спорта; умений соотносить частные задачи, возникающие в практике психологического обслуживания спорта и физической культуры, с контекстом фундаментальных проблем психологии в целом, умений владения психологическими методами.

Воспитательные цели курса - укрепление и развитие у студентов интереса к фактам и закономерностям психики на материале разнообразных видов активности спортсменов, а также формирование правильного отношения к предстартовым состояниям готовности - неготовности.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

#### **Характеристика психологии ФКиС как науки**

Психология ФК и спорта как область научного знания. Предмет, объект, задачи психологии ФК и спорта. Основные разделы психологии ФК и спорта. Краткая история отечественной и зарубежной психологии спорта.

Психические процессы и психические состояния в спортивной деятельности

**Особенности протекания психических процессов в физкультурно-спортивной деятельности**



Особенности протекания и проявления психических процессов в физкультурно-спортивной деятельности (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение).

#### **Психические состояния спортсменов**

Классификация психических состояний в спортивной деятельности.  
Неблагоприятные

психические предстартовые психические состояния. Состояние мобилизованной готовности к соревнованию, психологическая готовность, оптимальное боевое состояние.

#### **Психология спортивного соревнования**

#### **Психологическое сопровождение подготовки спортсмена к соревнованиям**

Индивидуализация психологических воздействий. Комплексный подход. Системный подход. Типовые и индивидуализированные программы психологической подготовки. Виды психологического сопровождения в спортивно-оздоровительной деятельности.

Психолого-педагогические особенности учащихся при занятиях ФК и спортом

#### **Психолого-педагогические особенности учащихся при занятиях ФК и спортом**

Личность и её развитие. Основные теории развития личности в отечественной и зарубежной психологии. Краткая история исследований психологии личности. Современные западные и российские теории. Человек, индивид, личность, индивидуальность. Социальная обусловленность природного в личности.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;
- ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
- ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- психологию физической культуры и спорта как один из разделов области психологического знания;
- концепции развития спортсмена в спортивной деятельности, основные этапы развития субъекта спортивной деятельности;
- мотивы занятий спортом, классификацию данных мотивов;
- понятие и признаки индивидуального стиля спортивной деятельности;
- понятие спортивного профессионализма, его уровни, этапы и ступени;
- сущность самоопределения в спорте, профотбора, адаптации, реабилитации спортсменов;
- особенности межличностных отношений в команде, складывающихся в профессиональной деятельности;
- психологию психической работоспособности.

#### **Уметь:**

- использовать полученные знания в ходе подготовки к соревнованиям различного ранга;

- определять психологические характеристики спортсмена как субъекта спортивной деятельности; владеть психологическими методами для повышения эффективности соревновательной деятельности.

**Владеть:**

- приёмами научно-обоснованной разработки и организации мероприятий психологического сопровождения в
- сфере спорта, физического воспитания и активного отдыха;
- навыками самоконтроля и саморегуляции в стрессогенных условиях соревновательной деятельности.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетные единицы (180 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр).

## **Теория и методика единоборств**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.10.01 «Теория и методика единоборств» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Овладеть профессионально-педагогическими навыками организации учебного процесса, изучить основные разделы, принципы и закономерности построения спортивной тренировки в единоборствах для работы в образовательных учреждениях.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

#### **Классификация и характеристика боевых и спортивных единоборств**

Классификация и характеристика боевых и спортивных единоборств

История возникновения и развития боевых и спортивных единоборств

#### **Техническая подготовка в единоборствах**

Стойки (учебная, боевая), передвижения в стойке. Техника ударов руками: прямой удар в голову, прямой удар по корпусу, боковой удар в голову, удар снизу в голову, в корпус. Основные способы защиты от ударов: защиты с помощью рук («подставка», «блок»), защита передвижением (уход с линии атаки, разрыв дистанции), защиты движением туловища («уклоны», «нырки»). Специально-подготовительные упражнения в боксе: упражнение «бой с тенью», отработка ударов и серий ударов на «лапах», на боксерских мешках и др.

#### **Изучение базовых технико-тактических действий в спортивной борьбе (греко-римская, вольная) и методика их преподавания.**

Страховка и самостраховка при падениях. Специально- подготовительные упражнения в борьбе: акробатические, упражнения для укрепления мышц шеи, подвижные игры, используемые в подготовке борца. Приемы борьбы в стойке: перемещения, маневры, переводы в партер, броски, сваливания. Приемы борьбы в партере: перевороты, перебрасывания, выходы наверх, дожимания и уходы с борцовского моста.

## **Изучение базовых технико-тактических действий в спортивных единоборствах и методика их преподавания (на примере тайского бокса).**

Специально-подготовительные упражнения в карате-до: упражнения на гибкость, стойки, перемещения. Техника ударов руками в карате-до. Техника ударов ногами: прямой (мае-гери), боковой (маваши-гери), в сторону (йоко-гери), с разворотом (гиаку-маваши-гери). Техника отражения ударов - «блокировка».

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;
- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- технику само страховки, страховки, технику выполнения технических действий в основных видах единоборств;
- теорию и методику обучения техническим действиям в единоборствах;
- различные системы самозащиты и боевых искусств;
- основы методики организации и проведении самостоятельных занятий по самообороне;
- методику самоконтроля
- правовые, анатомо-физиологические, психологические основы самообороны;
- основы безопасности при проведении учебных занятий по самообороне;
- сущность возникновения конфликтных ситуаций и пути выхода из них.
- особенности организации и проведения соревнований по единоборствам;
- правила соревнований по основным видам единоборств;
- меры обеспечения безопасности жизни и здоровья людей при проведении занятий и соревнований по единоборствам;
- факторы и причины травматизма во время проведения учебных, учебно-тренировочных, рекреационных и реабилитационных занятий по единоборствам и пути его предупреждения;
- методику развития физических качеств средствами видов единоборств.

#### **Уметь:**

- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов; подбирать адекватно поставленным задачам средства и методы обучения и тренировки;
- правильно демонстрировать технику упражнений в основных видах единоборств;
- осуществить самооборону в пределах необходимого порога допустимого;
- определять уровень физической подготовленности, показатели здоровья;
- контролировать уровень физической нагрузки;
- выбирать и применять комплексы физических упражнений для решения задач по самообороне;

- проводить учебные занятия по самообороне, осуществлять страховку при падениях, оказывать первую помощь при травмах.
- определять причину возникновения у занимающихся ошибок в технике движений подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- организовывать проведение соревнований в единоборствах;
- анализировать и обобщать результаты тестирования;
- владеть самоанализом и анализом уроков, уметь проводить их в разных условиях, внедрять новации, изобретения в учебно-тренировочный процесс, проводить зачетные уроки, разрабатывать тестирование и домашние задания;
- организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
- анализировать научные и теоретические публикации по вопросам физической культуры и спорта, делиться опытом работы с другими коллегами, иметь методические разработки и экспериментальные программы.

**Владеть:**

- основами теории и методики обучения приемам самообороны.
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом.
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр).

## **Национальные игры и виды спорта**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.10.02 «Национальные игры и виды спорта» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

На занятиях раскрываются значение и задачи изучаемого курса, излагается программный материал по истории и методике преподавания различных национальных видов спорта (единоборств), по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся.

На практических занятиях студенты овладевают техникой выполнения двигательных действий в разных видах единоборств, терминологией, навыками страховки и оказания помощи, методами обучения и тренировки, формами организации занятий.

Занятия направлены на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Написание конспектов, рефератов по теоретическому и практическому разделам курса ОВС.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Общие закономерности техники спортивной борьбы «Техническое действие», «Техническая подготовка», «Техническая подготовленность», «Техническое мастерство», «Прием».

Алгоритм поединка проход в ноги – бросок (сваливание и т.д.), в партере переворот накатом 1. Атакующие ТТД: а) связанные с проходами в ноги б) различные варианты переворотов в партере в) эффективные приемы, различные броски, в том числе «коронные» или излюбленные 2. Защитные ТТД а) от различных проходов в ноги б) от различных переворотов в партере в) контратакующие ТТД от вышеуказанных приемов, имеющих элемент неожиданности.

Тактика соревновательной деятельности. Тактика борьбы – это способы реализации конкретных действий, способы ведения отдельного поединка, способы проведения соревнования в целом. Четыре основные задачи 1. Овладение всеми действиями применяемыми борцами в соревнованиях 2. расширение круга подготовительных операций для проведения атакующих действий 3. формирование связок и переходов от первого действия ко второму и от него к третьему 4. совершенствование всех перечисленных умений и навыков в контрольных и соревновательных поединках

Методика структурно- смыслового (фрагментарного) анализа. Количественные и качественные характеристики. Нотационная запись: 1. количество фрагментов в поединке 2. временная продолжительность фрагментов 3. количество выигранных и проигранных фрагментов 4. количество ничейных фрагментов 5. соотношение выигранных баллов и количество фрагментов

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения в тренировочно-соревновательной деятельности;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю и методику преподавания в отечественных видах спорта.

#### **Уметь:**

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, спортивные праздники и соревнования.

**Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом.
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

**Фитнес-индустрия**

**1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП магистратуры.**

Дисциплина Б1.О.10.03 «Фитнес индустрия» входит в обязательную часть блока Б1. «Дисциплины по выбору» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

Овладение знаниями и умениями по проведению рекреационно-оздоровительных мероприятий в средних общеобразовательных учреждениях, фитнес-клубах.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Фитнесс индустрия как учебный предмет. Развитие фитнес индустрии как эффективного средства физического воспитания, имеющего оздоровительное и прикладное значение. Классификация и характеристика фитнес индустрии; основы техники выполнения упражнений в различных видах аэробики; средства, методы и особенности развития физических качеств в процессе занятий; основные принципы составления комбинаций и обучения упражнениям, входящим в программу фитнес индустрии; основы планирования и проведения занятий с различными контингентами населения. Практическое выполнение упражнений, входящих в программы фитнес индустрии, рациональное применение спортивного инвентаря на занятиях; использование специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. Изучаемые виды фитнеса: степ-аэробика, спинбайк-аэробика (сайклинг-аэробика, спиннинг-аэробика), роуп-скиппинг (аэробика со скакалкой), силовые виды аэробики, пилатес, слайд-аэробика, тай-бо, ки-бо,

бокс-аэробика, кара-Т-робика, кикс-аэробика базовая аэробика, аквааэробика, футбол-аэробика, йога, стрейч-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная аэробика, шейпинг.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;
- ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины студент должен:

##### **Знать:**

- ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
- организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
- здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;
- классификацию видов и программ фитнеса, давать их количественную и качественную оценку;
- правила и алгоритм безопасных тренировок и занятий по фитнесу;
- диагностику состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты).

##### **Уметь:**

- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- использовать средства и методы фитнеса в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
- использовать виды, формы и средства фитнеса для творческого развития личности;
- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
- использовать систему физических упражнений, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, направленные на повышение и сохранение профессиональной дееспособности.

#### **Владеть:**

- способами моделирования фитнес-программ для достижения поставленных целей;
- основами оздоровительной фитнес-тренировки;
- методом сочетания различные программы фитнес-тренировок;
- различными направлениями детского фитнеса.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетные единицы (180 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточный контроль – зачет (4 семестр).

## **Теория и методика баскетбола**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.11.01 «Теория и методика баскетбола» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов готовности к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта и способности к самообразованию и самосовершенствованию в Физкультурно-спортивной деятельности.

Основная цель данной программы обеспечить прочное и сознательное овладение студентами основами педагогических знаний и умений, которые необходимы в практической деятельности специалиста-тренера по баскетболу для подготовки спортсменов разного возраста, пола и квалификации в детских спортивных школах, детско-юношеских школах олимпийского резерва, школах высшего спортивного мастерства, командах мастеров и национальных командах.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Теоретико-методические особенности построения игры в баскетбол. Теоретико-методические основы обучения техники игры в баскетбол. Методика обучения технике нападения в баскетболе. Методика обучения технике защиты в баскетболе. Особенности методики воспитания силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости. Закономерности обучения тактике игры в баскетбол. Методика обучения тактике нападения в баскетболе. Методика обучения тактике защиты в баскетболе.

Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая). Закономерности обучения игровой деятельности в баскетболе.



Методика обучения передвижениям баскетболиста в нападении. Методика обучения ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, "крюком".

Закономерности тренировки игры в баскетбол. Методика обучения ведению мяча на месте и в движении. Методика обучения броску мяча на месте, двумя руками от груди, снизу. Методика обучения броску мяча одной рукой в движении: от плеча, снизу. Методика обучения вырывания и выбивания мяча. Методика обучения перехватам мяча. Методика обучения накрывания мяча при броске.

Планирование и контроль.

Тактика нападения. Методика обучения индивидуальным действиям игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения. Методика обучения групповым действиям. взаимодействие двух игроков. Тактика нападения. Методика обучения групповым действиям. Взаимодействие трёх игроков. Тактика нападения. Методика обучения командным действиям.

Стремительное нападение.

Организация судейства соревнований. Тактика нападения. Методика обучения командным действиям. Позиционное нападение. Тактика защиты. Методика обучения индивидуальным действиям в защите. Тактика защиты. Методика обучения групповым действиям в защите.

Техника безопасности и предупреждения травматизма при игре в баскетбол. Меры предупреждения травм при игре баскетбол.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- педагогическое значение основ игры в баскетбол;
- основные понятия о технике, тактике и организации игры баскетбол;
- основы методики специальной подготовки баскетболистов;
- значение как общественного явления;
- место в общей системе спортивной подготовки

**Уметь:**

- организовывать и проводить соревнования среди детей;
- принимать активное участие в пропаганде и популяризации среди детей;
- проводить учебно-тренировочные занятия с детьми;
- анализировать результаты учебных и тренировочных занятий;
- анализировать результаты соревновательной деятельности и делать выводы

**Владеть:**

- умением ставить цели и находить пути ее достижения;
- умением при необходимости изменять профиль своей профессиональной деятельности;
- способностью к социальной адаптации;
- способностью к использованию полученных базовых знаний в области физической культуры, в частности, в дальнейшей практической профессиональной деятельности;
- умением проектировать, конструировать, организовывать и анализировать свою педагогическую деятельность.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 семестр).

### **Подвижные игры**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.11.02 «Подвижные игры» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2.Цель освоения дисциплины**

Обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать подвижные игры и игровые упражнения на уроках физической культуры в современной общеобразовательной школе.

#### **3.Краткое содержание дисциплины.**

##### **Игра как исторически сложившееся социальное явление**

Понятие «игра». Теория возникновения и развития подвижных игр. Социальная сущность игры. Отличия и сходство игры и труда. Признаки игровой деятельности.

##### **Подвижные игры на занятиях спортом**

Воспитание в играх физических качеств. Использование подвижных игр для технической, тактической и психологической подготовки. Использование подвижных игр в различные периоды тренировки.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;

- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- педагогическое значение основ подвижных игр;
- основные понятия и термины, используемые в подвижных играх;
- значение подвижных игр в развитии основных качеств детей;
- место подвижных игр в общей системе подготовки в общеобразовательной школе.

#### **Уметь:**

- организовывать проводить занятия по подвижным играм среди детей;
- принимать активное участие в пропаганде и популяризации подвижных игр среди школьников;
- проводить учебные занятия с детьми различного возраста;
- анализировать результаты занятий и делать адекватные выводы.

#### **Владеть:**

- культурой мышления, способность к анализу и обобщению информации;
- способность к социальной адаптации и изменению профиля своей профессиональной деятельности;
- способность к использованию специальных знаний, полученных в результате профилизации или индивидуальной образовательной траектории;
- навыками педагогической деятельности в проведении занятий с различным контингентом.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр).

## **Гимнастика**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.11.03 «Гимнастика» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов разносторонних знаний умений и навыков преподавания гимнастики как учебной дисциплины. Получить глубокие и разносторонние знания о методике преподавания физической культуры в современной школе и научиться применять их на практике.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Гимнастика в общей системе физического воспитания. Самостоятельная работа. Требования, предъявляемые в современных условиях к специалисту в области гимнастики. Основные задачи, решаемые при изучении курса гимнастики. Основные определения гимнастики. Специфическое значение гимнастики. Основные средства и виды гимнастики.

Средства гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, вольные упражнения, упражнения художественной гимнастики, акробатические упражнения, прыжки, упражнения на снарядах). Виды гимнастики (общеразвивающие виды гимнастики, спортивные виды гимнастики, прикладные виды гимнастики). Краткий исторический обзор. Зарождение гимнастики. Гимнастика в различные периоды. Различные системы гимнастики. Гимнастика в дореволюционной России. Гимнастика в период СССР. Гимнастика в современной России. Гимнастическая терминология. Лабораторная работа. Что такое терминология и ее значение. Правила образования и применения терминов. Термины отдельных групп гимнастических упражнений. Формы и правила записи гимнастических упражнений. Что такое терминология и ее значение. Правила образования и применения терминов. Термины отдельных групп гимнастических упражнений. Формы и правила записи гимнастических упражнений.

Что такое терминология и ее значение. Правила образования и применения терминов. Термины отдельных групп гимнастических упражнений. Формы и правила записи гимнастических упражнений. 3 Методика обучения гимнастическим упражнениям. Лабораторная работа. Цели и задачи обучения. Этапы обучения и дидактические принципы обучения гимнастическим упражнениям. Предписания алгоритмического типа, как одного из методов программированного обучения. Методические приемы обучения. Последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям.

Цели и задачи обучения. Этапы обучения и дидактические принципы обучения гимнастическим упражнениям. Предписания алгоритмического типа, как одного из методов программированного обучения. Методические приемы обучения. Последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям. Предупреждение травм на занятиях по гимнастике.

Причины травматизма и его профилактика. Меры предупреждения травм. Значение страховки и помощи. Обучение основным приемам страховки и помощи. Значение страховки, само страховки и врачебного контроля. Планирование и учет работы по гимнастике. Лабораторная работа. Значение планирования и его основные задачи. Документы планирования. Учет учебной работы. Годовой отчет. Значение планирования и его основные задачи. Документы планирования. Учет учебной работы. Годовой отчет.

Значение планирования и его основные задачи. Документы планирования. Учет учебной работы. Годовой отчет. Урок гимнастики. Лабораторная работа. Структура урока гимнастики. Общие методические указания по проведению урока гимнастики в школе. Определение плотности урока гимнастики. Содержание различных частей урока гимнастики. Структура урока гимнастики. Общие методические указания по проведению урока гимнастики в школе. Определение плотности урока гимнастики. Содержание различных частей урока гимнастики.

Структура урока гимнастики. Общие методические указания по проведению урока гимнастики в школе. Определение плотности урока гимнастики. Содержание различных частей урока гимнастики. Соревнования по гимнастике. Лабораторная работа. Значение соревнований. Виды соревнований. Положение и программа соревнований. Этапы подготовки и проведения соревнований. Основы судейства соревнований по гимнастике.

Значение соревнований. Виды соревнований. Положение и программа соревнований. Этапы подготовки и проведения соревнований. Основы судейства соревнований по гимнастике.

Значение соревнований. Виды соревнований. Положение и программа соревнований. Этапы подготовки и проведения соревнований. Основы судейства соревнований по гимнастике. Массовые гимнастические выступления.

Основные требования, предъявляемые к массовым гимнастическим выступлениям. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений. Методика занятий основной гимнастикой в школе. Лабораторная работа. Формирование и совершенствование двигательной функции у школьников. Методика обучения в различные возрастные периоды. Особенности занятий гимнастикой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

Формирование и совершенствование двигательной функции у школьников. Методика обучения в различные возрастные периоды. Особенности занятий гимнастикой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Формирование и совершенствование двигательной функции у школьников. Методика обучения в различные возрастные периоды. Особенности занятий гимнастикой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- понятия и терминологию общеразвивающих и прикладных видов гимнастики;
- основные средства и методы общеразвивающих и прикладных видов гимнастики;
- основы техники гимнастических упражнений и методику обучения;
- основные формы организации, содержание и методику проведения занятий;
- основные методы и приёмы регулирования физической нагрузки;
- содержание, средства и методы всех сторон подготовки гимнаста, соотношение их в тренировочном процессе;
- содержание и структуру тренировочного занятия каждого периода;
- задачи, средства и методику планирования и контроля;
- основные средства и методы восстановления работоспособности;
- основные составляющие культуры общения, основные средства самовоспитания и самообразования;
- основные положения о проведении соревнований

### **Уметь:**

- рационально использовать систему средств методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач в учебно-тренировочном процессе;
- правильно определять объём физической нагрузки;
- осуществлять различные формы текущего контроля;
- выполнять учебные комбинации в соответствии с требованиями техники и гимнастического стиля;
- применять на практике основные средства восстановления работоспособности.

### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом.
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетных единиц (144 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 семестр).

## **Легкая атлетика**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.11.04 «Легкая атлетика» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать упражнения легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Легкая атлетика. Эстафетный бег.

Техника эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки.

Барьерный бег

Ритм бега между барьерами. Специальные упражнения барьериста (имитация атаки барьера, имитация переноса толчковой ноги на месте, работа рук).

Обучение технике барьерного бега. Атака барьера. Перенос толчковой ноги через барьер. Бег с препятствиями «стипель-чез».

Обучение технике бега и преодоление препятствий способом «наступанием», барьерным шагом. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Изучение техники разбега, отталкивания и приземления. Подводящие и специально-подготовительные упражнения (имитация постановки ноги, поточные прыжки в шаге, прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега, бег по разбегу).

Обучение технике разбега, отталкивания и приземления. Подводящие и специально-подготовительные упражнения (имитация постановки ноги, поточные прыжки в шаге, прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега, бег по разбегу). Прыжок в высоту способом

«перешагивание». Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Совершенствование техники разбега, отталкивания и приземления. Выполнение прыжка в полной координации. Совершенствование техники разбега, отталкивания и приземления. Выполнение прыжка в полной координации. Прыжок в длину способом «бег по воздуху».

Специальные упражнения (поточные прыжки в шаге, доставание предмета бедром маховой ноги, имитация движения ног в полете). Техника разбега, отталкивания и приземления. Техника движения ногами в полете.

Изучение техники разбега, отталкивания и приземления, техники движения ногами в полете. Специальные упражнения (поточные прыжки в шаге, доставание предмета 3 бедром маховой ноги, имитация движения ног в полете). Тройной прыжок.

Тройной прыжок. Последовательность овладения элементами и фазами прыжка (связки "скачок-шаг", "шаг-прыжок" и приземление). Толкание ядра.

Изучение техники толкания ядра с места, со скачка. Финальное усилие. Упражнения для развития специальных физических качеств (упражнения со штангой для мышц рук, ног, прыжковые упражнения, метание снаряда, метание ядра из-за головы вперед и назад). Метание мяча, гранаты, копья.

Изучение техники метания малого мяча, гранаты, копья. Способы держания снаряда. Техника выпуска снаряда

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- педагогическое значение легкоатлетических упражнений и их характеристику в связи с учетом возраста, пола, уровня физической подготовки занимающихся; основные понятия о легкой атлетике;
- значение легкой атлетики в жизни человека и общества; место легкой атлетики в педагогической практике.

##### **Уметь:**

- Подбирать легкоатлетические упражнения с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с педагогическими задачами, возрастом и формами работы;
- Составлять конспекты и самостоятельно проводить занятия по легкой атлетике;

- Готовить место для проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование;
- Правильно выбирать место при объяснении в процессе проведения занятий;
- Организовать учащихся, подавая команды и распоряжения;
- Объяснять и показывать технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- Руководить процессом в целом и действиями отдельных занимающихся, выявляя ошибки и находя способы их устранения;
- Оценивать действия, как отдельных учащихся, так и всего коллектива во время занятий и по их окончании;
- Обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между упражнениями легкой– атлетики и другими упражнениями;
- Провести занятие по легкой атлетике в учебной группе с последующим анализом.

#### **Владеть:**

- Различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; техническими элементами легкой атлетики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- Средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 семестр).

### **Футбол**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Футбол» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.О.11.05 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Дать студентам навыки игры в футбол. Ознакомить с тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам. Обучить правилам игры.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Техника и тактика игры в футбол. Правила игры в футбол. Техника игры в футбол  
Техника передвижений футболиста в беге, ходьбе, прыжкам, поворотах, остановках. Техника удара по мячу: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внешней частью подъема; - носком, пяткой, головой.

Техника остановки мяча: - внутренней стороной стопы, подошвой; - подъемом, бедром, грудью, головой; - с переводом внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Техника ведения мяча: - носком, подъемом, внутренней и внешней стороной подъема. Техника обманных движений: - финт, уходом, даром», остановкой. Техника отбора мяча: - ударом, остановкой, толчком плеча. Техника игры вратаря: - передвижения, стойки, ловля мяча, отбивание и перевод мяча, броски мяча.



Техника передвижений футболиста в беге, ходьбе, прыжкам, поворотах, остановках. Техника удара по мячу: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внешней частью подъема; - носком, пяткой, головой.

Техника остановки мяча: - внутренней стороной стопы, подошвой; - подъемом, бедром, грудью, головой; - с переводом внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Техника ведения мяча: - носком, подъемом, внутренней и внешней стороной подъема. Техника обманных движений: - финт, уходом, даром», остановкой. Техника отбора мяча: - ударом, остановкой, толчком плеча. Техника игры вратаря: - передвижения, стойки, ловля мяча, отбивание и перевод мяча, броски мяча. Тактика игры в футбол

Обучение тактическим действиям в нападении: - индивидуальные действия с мячом; - индивидуальные действия без мяча; - групповые действия (взаимодействие 2 -3 игроков); - командные действия.

Обучение тактическим действиям в защите: - индивидуальные действия против игрока с мячом; - индивидуальные действия против игрока без мяча; - групповые действия; - командные действия.

Обучение тактическим действиям в нападении: - индивидуальные действия с мячом; - индивидуальные действия без мяча; - групповые действия (взаимодействие 2 -3 игроков); - командные действия.

Обучение тактическим действиям в защите: - индивидуальные действия против игрока с мячом; - индивидуальные действия против игрока без мяча; - групповые действия; - командные действия. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

История развития футбола в России и за рубежом. Звезды мирового футбола. Международная футбольная организация (ФИФА). Чемпионаты мира и Европы. Организация и проведение соревнований по футболу.

Значение соревнований. Планирование соревнований и их виды. Организационные мероприятия по проведению соревнований. Системы проведения соревнований Правила игры в футбол и методика судейства соревнований.

Поле для игры в футбол. Мяч. Число и экипировка игроков. Судья и его помощники. Начало возобновление, продолжительность игры. Нарушение правил и наказание. Штрафной, свободный и 11-ти метровый удары.

Размеры футбольного поля. Количество судей. Штрафной, свободный удары.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- педагогическое значение основ игры в футбол;
- основные понятия о технике, тактике и организации игры в футбол;
- основы методики специальной подготовки футболистов;
- значение футбола как общественного явления;
- место футбола в общей системе спортивной подготовки

**Уметь:**

- организовывать и проводить соревнования среди детей;
- принимать активное участие в пропаганде и популяризации футбола среди детей;
- проводить учебно-тренировочные занятия с детьми;
- анализировать результаты учебных и тренировочных занятий;
- анализировать результаты соревновательной деятельности и делать выводы

**Владеть:**

- культурой мышления, способностью к восприятию, анализу, обобщению информации, умением ставить цели и находить пути ее достижения;
- умением при необходимости изменять профиль своей профессиональной деятельности;
- способностью к социальной адаптации;
- способностью к использованию полученных базовых знаний в области физической культуры, в частности футбола, в дальнейшей практической профессиональной деятельности;
- умением проектировать, конструировать, организовывать и анализировать свою педагогическую деятельность.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

## **Лыжный спорт**

**1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.11.06 «Лыжный спорт» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

Получение научно-обоснованных знаний и рекомендаций по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах сборов по лыжному спорту.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Предусматривается получение студентами знаний о последовательности и методике проведения сборов по лыжному спорту на различных этапах подготовки, о сохранении и укреплении здоровья спортсменов. Кроме того, затронут вопрос психологической подготовки спортсменов к выполнению больших объемов нагрузки, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При разработке

учебного материала были учтены передовой опыт обучения и тренировки лыжников, результаты научных исследований по лыжному спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, гигиене, психологии.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- систему многолетней спортивной подготовки лыжников, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- соотношение объемов общей и специальной физической подготовки лыжников;
- предмет, историю и терминологию лыжного спорта;
- динамические и энергетические характеристики двигательных действий и методы их измерений;
- основные идеи, методы и средства, применяемые в лыжном спорте;
- основы спортивно-технического мастерства лыжного спорта.

#### **Уметь:**

- проводить разбор, изучение документов планирования, учета проведения занятий, соревнований, разрабатывать конспекты занятий по лыжному спорту;
- строго соблюдать правило постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- организовывать и проводить занятия по теоретической подготовке спортсменов, для чего использовать специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т. п., изучение специальной литературы и т.д.;
- психологически правильно готовить подопечных к большому объему нагрузки на сборах и соревнованиях.

#### **Владеть:**

- навыками применения различного инвентаря, средств компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе проведения сборов по лыжному спорту;
- системой практических умений и навыков в области лыжного спорта;
- методикой проведения восстановительных мероприятий на сборах;
- основными методами профилактики травматизма в процессе занятий лыжным спортом;
- навыками составления плана проведения сборов.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки.

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 семестр).

# **Плавание**

## **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.11.07 «Плавание» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Изучение закономерностей взаимоотношений организма пловца с водой, средой, в которой происходят движения пловца, теории и методики преподавания плавания, овладение техникой основных видов упражнений по плаванию, формирование у студентов разносторонних знаний, умений и навыков, необходимых в самостоятельной педагогической работе и научиться применять их в процессе практической деятельности при обучении плаванию в образовательных учреждениях.

## **3. Краткое содержание дисциплины.**

### **Техника спортивных способов плавания.**

#### **Методика начального обучения**

1. Обучение технике упражнений, используемых в начальном обучении.
2. Обучение методике проведения игры на воде.
3. Проверка технической подготовленности студентов.

#### **Методика обучения способа кроль на груди.**

1. Обучение технике движений ногами в/с и н/с
2. Совершенствование техники упражнений используемых в начальном обучении.
3. Использование спец. упражнений на гибкость в плавании.

#### **Методика обучения способа кроль на спине.**

1. Обучение технике движений руками в/с.
2. Совершенствование техники движений ногами в/с и на спине.
3. Проплывание технически правильно ногами в/с

1. Обучение технике общей согласованности движений при плавании в полной координации в/с.

2. Совершенствование техники движений руками в/с.

3. Совершенствование техники движений ногами в/с, на спине.

#### **Методика обучения способа кроль на спине**

1. Обучение технике движений руками на спине.

2. Совершенствование техники общей согласованности движений при плавании в полной координации в/с.

3. Проплывание – 50 метров в/с.

1. Обучение технике общей согласованности движений при плавании в полной координации на спине.

2. Совершенствование техники движений руками на спине.

3. Совершенствование техники движений ногами в/с, на спине.

#### **Методика обучения стартам с тумбочки и из воды.**

1. Обучение технике стартового прыжка с тумбочки, старта из воды.

2. Совершенствование техники общей согласованности движений при плавании в полной координации в/с, н/сп.

3. Проплывание технически правильно в полной координации в/с и н/сп.

Методика обучения повороту способом кроль на груди

1. Обучение технике поворота «маятником» при плавании кролем на груди.

2. Совершенствование техники общей согласованности движений при плавании в полной координации кролем на груди.

3. Проплывание – 100 метров в/с.

**Методика обучения повороту способом на спине.**

1. Обучение технике простого открытого поворота при плавании на спине.

2. Совершенствование техники общей согласованности движений при плавании в полной координации на спине.

3. Выполнение технически правильно поворота «маятником» и на спине.

Анализ техники плавания способом баттерфляй. Анализ техники движения ногами; анализ техники движения руками; дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения технике плавания способом баттерфляй. Основные методы обучения; основные средства обучения; изучение техники движений ногами; изучение техники движений ногами с дыханием; изучение техники движений руками с дыханием; изучение согласования движений ног, рук и дыхания.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения плаванию;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю и методику преподавания плавания.

##### **Уметь:**

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных,

морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования.

#### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, страны.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетных единиц (180 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр).

### **Теория и методика волейбола**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.11.08 «Теория и методика волейбола» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

Формирование у студентов готовности к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта и способности к самообразованию и самосовершенствованию в Физкультурно-спортивной деятельности. Основная цель данной программы обеспечить прочное и сознательное овладение студентами основами педагогических знаний и умений, которые необходимы в практической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

История зарождения и развития волейбола в России. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Инвентарь и оборудование. Задачи и содержание курса волейбола, методика преподавания.

Характеристика техники игры. Классификация техники игры. Правила соревнований, жестикация судей в волейболе. Роль судьи. Роль судьи как воспитателя. Техника стоек и перемещений волейболиста (бег, ходьба, скачок, прыжок: толчком одной (двумя) ногами с места и с разбега). Методика обучения.

Техника передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения, на различные расстояния (средние, длинные, короткие). Передачи на точность.

Техника приёма и передачи мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения: приём мяча с перемещением в правую (левую) стороны. Совершенствование передач мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения.

Техника нижней прямой передачи:

а) стойка;

б) подброс мяча;

в) замах и удар по мячу, подача с близкого, среднего и лицевой линии волейбольной площадки.

Совершенствование передач мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения.

Техника, методика обучения нижней боковой подачи:

а) стойка;

б) подброс, замах;

в) удар по мячу;

Подачи с близкого, среднего и лицевой линии площадки.

Техника, методика обучения верхней прямой подачи:

а) стойка;

б) подброс, замах

в) удар по мячу;

Подачи с различного расстояния.

Совершенствование передач мяча двумя руками снизу (сверху) на месте и после перемещения

Техника, методика обучения прямому нападающему удару:

1. обучение разбегу

1. удар по мячу с опорой и без опоры.

Совершенствование верхней прямой передачи в зоны 1, 6, 5: силовая и планирующая.

Техника, методика обучения прямому нападающему удару:

1. сочетание разбега с прыжком вверх, удар по мячу и приземлению.

1. нападающий удар с зоны 4, 2.

Совершенствование нижней прямой, нижней боковой передачи в зоны 1, 6, 5.

Техника, методика обучения одиночному блокированию:

а) стойка;

б) прыжок, вынос рук на сторону соперника;

в) блокирование приставным шагом в правую (левую) стороны;

г) блокирование мяча близкого к сетке и отдалённого от сетки.

Совершенствование прямому нападающего удара: близкого к сетке и отдалённого от сетки, с высокой траекторией полёта и низкой в зоне 4, 2.

Техника, методика обучения групповому блокированию в зонах 4, 3, 2.

а) размещение блокирующих;

б) взаимодействие стоящих с краю сетки и в зоне 3.

Совершенствование нападающих ударов в зонах 4, 3, 2 с высоких, низких, средних передач, с близких к сетки и отдалённых от сетки передач

Техника, методика обучения приёму мяча одной рукой снизу с последующим падением на спину и перекатом на бедро-спину:

а) с выпадом на правую (левую) стороны.

Совершенствование одиночного и группового блокирования в зонах 4, 3, 2.

Техника, методика обучения приёму мяча, отскочившего от сетки:

- а) в верхней части сетки;
- б) в средней части сетки;
- в) в нижней части сетки.

Совершенствование приёма мяча одной рукой снизу с последующим падением на спину и перекатом на бедро-спину

Анализ методик обучения верхней боковой подачи:

- а) стойка;
- б) замах, удар по мячу;
- в) подачи с различного расстояния.

Совершенствование передач мяча (тактика приёма мяча, отскочившего от сетки)

Методика обучения прямому нападающему удару:

- а) разбег
- б) прыжок вверх;
- в) замах и удар по мячу;
- г) приземление.

Совершенствование верхней прямой передачи и верхней боковой подачи в заданные зоны:

- а) силовые;
- б) планирующая

Правила соревнований, жестикуляция судей в волейболе.

Роль судьи. Роль судьи как воспитателя.

Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях игрой в волейбол

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- Правила игры, методику проведения подготовительной части урока, методику обучения основным приемам техники игры по видам спорта, простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, историю развития данных видов в России и в мире.

##### **Уметь:**

- Выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре, провести подготовительную и основную части урока, составить конспект урока, проводить и применять их в занятиях.



**Владеть:**

- Выполнять основные технические и тактические приемы игры «волейбол»:
- прием и передачу мяча, различные виды подач;
- умение вести двухстороннюю игру с соблюдением правил;
- участвовать во всех соревнованиях, судить соревнования по волейболу.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр).

## **Физическая культура и спорт**

**1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.О.11.09 «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

Обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать упражнения легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

**3. Краткое содержание дисциплины.****Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.**

Правила проведения занятий. Подготовка инвентаря и оборудования. Меры предосторожности при проведении занятий. Обучение основным правилам техники безопасности.

**ОРУ в легкой атлетике.**

Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике (упражнения на гибкость, упражнения на расслабление, прыжковые упражнения, силовые упражнения). Комплексы ОРУ.

**Комплексы специальных упражнений.**

Комплексы специальных упражнений (упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы).

**Спортивная ходьба.**

Обучение технике спортивной ходьбы. Специальные упражнения хождения (обучение движению ног в сочетании с тазом, обучение движению таза, обучение движению рук и плеч).

**Бег на короткие дистанции.**

Бег по повороту. Низкий старт и его разновидности. Финиширование. Специальные упражнения для развития скоростных качеств (бег с ускорением, работа рук на месте в максимальном темпе, бег в упоре в максимальном темпе, бег через отметки, бег под уклон и т.д.).

**Бег на средние и длинные дистанции.**

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение высокому старту и ускорению.

**Эстафетный бег.**

Техника эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки.

### **Барьерный бег**

Обучение технике барьерного бега. Атака барьера. Перенос толчковой ноги через барьер. Ритм бега между барьерами. Специальные упражнения барьериста (выполнение отталкивания и вход на препятствие, имитация атаки барьера, перенос толчковой ноги через барьер на месте, преодоление барьеров сбоку и т.д.).

### **Бег с препятствиями «стипель-чез».**

Обучение технике бега и преодоление препятствий способом «наступанием», барьерным шагом.

### **Кроссовый бег.**

Обучение технике кроссового бега. Преодоление естественных препятствий при беге на местности.

### **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».**

Обучение технике разбега, отталкивания и приземления. Подводящие и специально-подготовительные упражнения (прыжок в шаге с 3-5 шагов разбега, прыжок в шаге с 5-7 шагов через планку с дальнейшим пробеганием, имитация вылета в шаге и т.д.).

### **Прыжок в высоту способом «перешагивание».**

Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

### **Прыжок в длину способом «прогнувшись».**

Совершенствование техники разбега, отталкивания и приземления. Выполнение прыжка в полной координации.

### **Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп».**

Обучение технике прыжка. Техника перехода через планку. Техника приземления.

### **Прыжок в длину способом «бег по воздуху».**

Специальные упражнения (прыжки в шаге со сменой положения ног в полете, имитация движения рук в ходьбе, имитация смены ног в висе на перекладине, прыжки способом "ножницы" отталкиваясь от гимнастического мостика и т.д.). Техника разбега, отталкивания и приземления. Техника движения ногами в полете.

### **Тройной прыжок.**

Последовательность овладения элементами и фазами прыжка.

### **Толкание ядра.**

Овладение техникой толкания ядра с места, со скачка. Финальное усилие. Упражнения для развития специальных физических качеств (специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах, толкание ядер различного веса и т.д.).

### **Метание мяча, гранаты, копья.**

Обучение технике метания малого мяча, гранаты, копья. Способы держания снаряда. Техника выпуска снаряда. Специальные упражнения (имитация финального усилия, метание снаряда в цель, имитация отведения снаряда с последующим скрестным шагом, пробег по разбегу, метание снаряда с места и т.д.).

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- педагогическое значение легкоатлетических упражнений и их характеристику в связи с учетом возраста, пола, уровня физической подготовки занимающихся;
- основные понятия о легкой атлетике;
- значение легкой атлетики в жизни человека и общества;

- место легкой атлетики в педагогической практике.

#### **Уметь:**

- подбирать легкоатлетические упражнения с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с педагогическими задачами, возрастом и формами работы;
- составлять конспекты и самостоятельно проводить занятия по легкой атлетике;
- готовить место для проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование;
- правильно выбирать место при объяснении в процессе проведения занятий;
- организовать учащихся, подавая команды и распоряжения;
- объяснять и показывать технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- руководить процессом в целом и действиями отдельных занимающихся, выявляя ошибки и находя способы их устранения;
- оценивать действия, как отдельных учащихся, так и всего коллектива во время занятий и по их окончании;
- обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между упражнениями легкой атлетики и другими упражнениями;
- провести занятие по легкой атлетике в учебной группе с последующим анализом.

#### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами легкой атлетики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 семестр).

### **Теория и методика спортивной тренировки**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.01.01 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

Углубленное изучение теории и методики спортивной тренировки.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Общая характеристика спорта. Основные понятия и термины теории спорта  
Классификация видов спорта Основные понятия и термины теории спорта, Планирование многолетней спортивной тренировки. Структура тренировочного процесса, методика

построения занятий и микроциклов. Характеристика структуры тренировочного процесса. Уровни структуры тренировочного процесса. Типы тренировочных микроциклов.

Основные стороны спортивной тренировки. Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Психологическая подготовка.

Принципы (закономерности) спортивной тренировки. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство ОФП и СП. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Военообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры СД и структуры

Единство и взаимосвязь структуры СД и структуры Средства и методы спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки Методы спортивной тренировки Средства спортивной тренировки Методы спортивной тренировки. Правила соревнований.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов;
- ПК-8. Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- научно-теоретические основы и понятия в области теории и методики спортивной тренировки, принципы, средства и методы спортивной тренировки, воспитывающее назначение занятий физическими упражнениями, и их роли в жизни разных людей;
- особенности методики спортивной тренировки всех возрастных групп;

##### **Уметь:**

- формировать ту систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность в области спортивной тренировки;
- применить теорию и методику спортивной тренировки в процессе развития его педагогического мышления, творческого решения проблем форм, создавать основу для личного педагогического творчества, уметь составлять документацию планирования и учета учебно-тренировочной деятельности.

##### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами легкой атлетики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетные единицы (180 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (7 семестр).

# **Спортивные сооружения**

## **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.01.02 «Спортивные сооружения» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

Изучение общих основ проектирования, строительства, ремонта и эксплуатации спортивных сооружений, предназначенных для занятий спортом, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства, в учебных заведениях, на производстве, спортивных клубах, в местах отдыха, в лечебных и оздоровительных учреждениях.

## **3. Краткое содержание дисциплины.**

**Предмет и основные понятия курса «Спортивные сооружения». - Игровые площадки, футбольные поля. Требования к покрытиям, их обслуживание и ремонт.**

- Предмет и основные понятия курса «Спортивные сооружения». - Специализированные и универсальные игровые площадки. Общие требования к игровым площадкам: ориентация, основания, уклоны, разметка, пропускная способность, освещённость. Водопроницаемые (грунтовые) покрытия. Водопроницаемые покрытия: на основе битума, синтетические - тартан, рекортан, регупол, мастичные составы. Требования к жёсткости и эластичности покрытий. Обслуживание и ремонт грунтовых и синтетических покрытий. Деревянные - палубные покрытия. Футбольные поля с газонным, грунтовым и синтетическим покрытием. Электроподогрев. Искусственное орошение.

**Места для занятий легкой атлетикой. Спортивное ядро.**

Прямые и замкнутые беговые дорожки. Грунтовые и синтетические покрытия, требования к их эксплуатации. Места для прыжков. Места для метаний. Требования к зонам приземления снарядов. Меры безопасности при метаниях. Спортивное ядро, типология и основные размеры.

Прямые и замкнутые беговые дорожки. Грунтовые и синтетические покрытия, требования к их эксплуатации. Места для прыжков. Места для метаний. Требования к зонам приземления снарядов. Меры безопасности при метаниях. Спортивное ядро, типология и основные размеры.

Прямые и замкнутые беговые дорожки. Грунтовые и синтетические покрытия, требования к их эксплуатации. Места для прыжков. Места для метаний. Требования к зонам приземления снарядов. Меры безопасности при метаниях. Спортивное ядро, типология и основные размеры.

**Спортивные залы, основные требования к их эксплуатации.**

Определения понятия спортивного зала. Основные размеры типовых спортивных залов. Ориентация залов по сторонам света. Требования к наружным стенам: остекление, расположение приборов отопления, наличие выступающих частей элементов конструкций или дополнительного оборудования, окраска, возможность крепления

спортивного оборудования или тренажёров. Требования к потолкам. Звукоизоляция и звукопоглощение.

Расположение светильников. Приборы сигнализации, регистрирующие повышение температуры или задымлённость в залах.

### **Тренажёры и тренировочные устройства в спорте.**

Тренажёры в физической подготовке спортсменов. Тренажёрные устройства в технической и тактической подготовке спортсменов. Тренажёрные устройства для восстановления работоспособности спортсменов. Методика применения тренажёров и тренировочных устройств.

Тренажёры в физической подготовке спортсменов. Тренажёрные устройства в технической и тактической подготовке спортсменов. Тренажёрные устройства для восстановления работоспособности спортсменов. Методика применения тренажёров и тренировочных устройств.

Тренажёры в физической подготовке спортсменов. Тренажёрные устройства в технической и тактической подготовке спортсменов. Тренажёрные устройства для восстановления работоспособности спортсменов. Методика применения тренажёров и тренировочных устройств.

### **Бассейны и купальни**

Определение понятия бассейны и купальни. Классификация бассейнов. Расположение бассейнов по отношению к уровню земли. Конструкция стенок и дна ванны бассейнов. Причины обрушения керамической облицовки. Порядок опорожнения и наполнения ванны бассейнов. Способы очистки и обеззараживания воды. Основные требования к помещениям бассейнов. Санитарно-гигиенические нормы их эксплуатации. Бассейны на естественных водоёмах. Бассейны на плоту. Бассейны на баржах. Выбор места для строительства купален. Оборудование пляжей. Безопасность на воде.

Определение понятия бассейны и купальни. Классификация бассейнов. Расположение бассейнов по отношению к уровню земли. Конструкция стенок и дна ванны бассейнов. Причины обрушения керамической облицовки. Порядок опорожнения и наполнения ванны бассейнов. Способы очистки и обеззараживания воды. Основные требования к помещениям бассейнов. Санитарно-гигиенические нормы их эксплуатации. Бассейны на естественных водоёмах. Бассейны на плоту. Бассейны на баржах. Выбор места для строительства купален. Оборудование пляжей. Безопасность на воде.

Определение понятия бассейны и купальни. Классификация бассейнов.

Расположение бассейнов по отношению к уровню земли. Конструкция стенок и дна ванны бассейнов. Причины обрушения керамической облицовки. Порядок опорожнения и наполнения ванны бассейнов. Способы очистки и обеззараживания воды. Основные требования к помещениям бассейнов. Санитарно-гигиенические нормы их эксплуатации. Бассейны на естественных водоёмах. Бассейны на плоту. Бассейны на баржах. Выбор места для строительства купален. Оборудование пляжей. Безопасность на воде.

### **- Физкультурно-оздоровительные сооружения по месту жительства и отдыха. - Простейшие тренажёры и тренажёрные устройства.**

- Экологические требования к месту расположения физкультурно-оздоровительных сооружений.

Микрорайонные плоскостные сооружения. Игровые площадки для детей. Тропы здоровья, их оборудование. Спортивные зоны школьных участков. - Описание простейших тренажёров, способы их установки, крепления и обслуживания. Самоконтроль при занятиях на тренажёрах.

- Экологические требования к месту расположения физкультурно-оздоровительных сооружений. Микрорайонные плоскостные сооружения. Игровые площадки для

детей. Тропы здоровья, их оборудование. Спортивные зоны школьных участков. - Описание простейших тренажёров, способы их установки, крепления и обслуживания. Самоконтроль при занятиях на тренажёрах.

- Экологические требования к месту расположения физкультурно-оздоровительных сооружений. Микрорайонные плоскостные сооружения. Игровые площадки для детей. Тропы здоровья, их оборудование. Спортивные зоны школьных участков. - Описание простейших тренажёров, способы их установки, крепления и обслуживания. Самоконтроль при занятиях на тренажёрах.

#### **Места для занятий зимними видами спорта.**

Лыжные трассы. Выбор участка. Места, запрещенные для прокладки лыжных трасс. Требования к месту старта и финиша лыжных трасс. Оборудование лыжных трасс. Требования к расположению и устройству стрельбищ для биатлона. Катки. Выбор участка под заливку катка. Толщина льда. Порядок и последовательность заливки. Катки на естественном водоёме. Минимальная толщина льда. Меры, обеспечивающие сохранность целостности ледяного покрытия.

Лыжные трассы. Выбор участка. Места, запрещенные для прокладки лыжных трасс. Требования к месту старта и финиша лыжных трасс. Оборудование лыжных трасс. Требования к расположению и устройству стрельбищ для биатлона. Катки. Выбор участка под заливку катка. Толщина льда. Порядок и последовательность заливки. Катки на естественном водоёме. Минимальная толщина льда. Меры, обеспечивающие сохранность целостности ледяного покрытия.

Лыжные трассы. Выбор участка. Места, запрещенные для прокладки лыжных трасс. Требования к месту старта и финиша лыжных трасс. Оборудование лыжных трасс. Требования к расположению и устройству стрельбищ для биатлона. Катки. Выбор участка под заливку катка. Толщина льда. Порядок и последовательность заливки. Катки на естественном водоёме. Минимальная толщина льда. Меры, обеспечивающие сохранность целостности ледяного покрытия.

#### **Основы строительства и эксплуатации спортивные сооружения. - Требования к выбору и подготовке участка для строительства плоскостных сооружений**

- Крытые спортивные сооружения.
- Городская сеть спортивных сооружений

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;
- ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- виды и назначение крытых и плоскостных спортивных сооружений;
- иметь навык работы с проектной и нормативно-технической документацией;
- значение спортивных сооружений для человека и общества.

##### **Уметь:**

- выбирать места занятий, правильно и эффективно эксплуатировать различные физкультурно-спортивные сооружения и постоянно обеспечивать безопасность занимающихся и зрителей на спортивных объектах.

**Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным– контингентом;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр).

**Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте****1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.01.03 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

Сформировать у студентов основы навыков научного мышления, передать знания о методах ведения и способах оформления результатов научных исследований в области ФК и спорта.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта Наука как фактор прогрессивных преобразований в обществе, в образовании, физической культуре, спорте, физическом воспитании. Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре. Научные исследования в сфере физической культуры и спорта. Выбор направления и планирование исследования, поиск исходной информации. Выбор направления научного исследования и этапы научно- исследовательской работы. - Основные требования к написанию курсовых и дипломных работ Основные требования к написанию курсовых и выпускных квалификационных работ. Накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности. Педагогический эксперимент, виды, организация и проведение. - Педагогический эксперимент, виды, организация и проведение. - Поиск, накопление и обработка информации в процессе научно- методической деятельности Представление и оценка результатов научной и методической деятельности. Оформление результатов научной работы. Основные требования к рукописи и ее оформлению. Оформление результатов научной работы. Основные требования к рукописи и ее оформлению. Оформление результатов научной работы. Основные требования к рукописи и ее оформлению.

**4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-1. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;



- ПК-3.Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- логику научно-исследовательской работы, в частности, методологию теории и методики физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
- основные этапы научного исследования;
- методику проведения научного исследования;
- основные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта;
- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования.

#### **Уметь:**

- определять проблемную ситуацию и обосновывать актуальность исследования; - определять объект и предмет исследования;
- формировать цель, задачи, гипотезу исследования;
- выбирать и применять адекватные методы исследования для решения тех или иных задач исследования;
- обрабатывать, анализировать и описывать результаты исследования;
- осуществлять литературно-графическое оформление научной работы.

#### **Владеть:**

- Навыками написания научной статьи;
- Навыками работы с современными технологиями в сфере ФКиС.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (5 семестр).

## **Технологии физкультурно-спортивной деятельности**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.01.04 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Целью преподавания дисциплины является освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области технологий физкультурно-спортивной деятельности.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

ФГОС как основной документ, регламентирующий учебный процесс по физической культуре. ФГОС начальной и основной школы. Примерные и рабочие программы по физической культуре. УМК по физической культуре

Анализ примерных и рабочих программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов Особенности проведения занятий с учащимися младшего школьного возраста Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста. Средства физического воспитания детей младшего школьного возраста. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Особенности проведения занятий с учащимися среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста. Средства физического воспитания детей среднего школьного возраста. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста. Средства физического воспитания детей старшего школьного возраста. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста. Средства физического воспитания детей старшего школьного возраста. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста. Методика воспитания физических качеств у учащихся старшего школьного возраста Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Особенности организации занятий физическими упражнениями у учащихся основной медицинской группы. Особенности организации занятий физическими упражнениями у учащихся подготовительной медицинской группы. Особенности организации занятий физическими упражнениями у учащихся специальной медицинской группы. Особенности организации занятий физическими упражнениями у учащихся подготовительной медицинской группы. Особенности организации занятий физическими упражнениями у учащихся специальной медицинской группы.

Урочные формы занятий физическими упражнениями. Внеурочная деятельность по физическому воспитанию школьников учреждений. Формы физического воспитания в семье. Урок - основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение Общая и моторная плотности урока по физической культуре. Формирование навыков самостоятельной деятельности при занятиях физическими упражнениями. Особенности обучения двигательным действиям во время урока по физической культуре.

Общий план работы учителя по физическому воспитанию в школе. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочно-четвертной (тематический) план прохождения учебного материала по физической культуре. Развернутый план-конспект урока по физической культуре. Технологическая карта урока физической культуры. Поурочно-четвертной (тематический) план прохождения учебного материала по физической культуре. Развернутый план-конспект урока по физической культуре. Технологическая карта урока физической культуры.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- ПК-1. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;
- ПК-3. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы;
- ПК-10. Способен использовать полученные знания об основах интеллектуальных прав в целях выявления, учета и практического применения интеллектуальной собственности в физической культуре и спорте.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся;
- историю, теорию и методику избранной физкультурно-спортивной специализации;
- принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования, правила их эксплуатации;
- основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области физической культуры и спорта, основы формирования профессионального мастерства специалиста;
- приемы общения специалиста по физической культуре и спорту с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности;
- основы спортивной тренировки (принципы, методы, средства, компоненты);
- медико-биологические, психологические основы и технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства;
- организационные и экономические основы профессионального спорта.

### **Уметь:**

- в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;
- планировать учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной оздоровительной и рекреационной деятельности, а так же возрастных, половых и других особенностей занимающихся, организовывать и проводить спортивные занятия с различными контингентами занимающихся от новичков до квалифицированных спортсменов;
- применять на занятиях физической культурой и спортом средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья; с помощью комплекса тестов оценивать уровень общей и специальной

работоспособности занимающихся и на основе этого вносить коррективы в тренировочный процесс;

- оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности спортивных занятий;
- определять причины типичных ошибок у лиц, вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность, определять приемы и средства к их устранению, создавать условия самоанализа и самосовершенствования;
- применять комплекс методов и средств для формирования у обучающихся представлений и потребности в здоровом образе жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля за состоянием и контроля за состоянием своего организма, критически оценивать и корректировать свою профессиональную деятельность;
- разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

#### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом.
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

### **Отбор в спорте**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.01.05 «Отбор в спорте» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

Углубленное изучение теоретических и методических основ спортивного отбора.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

##### **Основные понятия и термины спортивного отбора**

СО - как степень одаренности ребенка, СО – как многоступенчатый процесс на всех этапах многолетней подготовки, СО – как комплекс мероприятий входящих в систему многолетней подготовки. СО - как степень одаренности ребенка, СО – как многоступенчатый процесс на всех этапах многолетней подготовки, СО – как комплекс мероприятий входящих в систему многолетней подготовки. СО - как степень одаренности

ребенка, СО – как многоступенчатый процесс на всех этапах многолетней подготовки, СО – как комплекс мероприятий входящих в систему многолетней подготовки.

### **Уровни спортивного отбора**

Первый уровень- начальный отбор( в большинстве видов 9-14 лет). Второй уровень

– углубленный отбор ( 16-17 лет). Третий уровень – отбор для выявления спортсменов (18-20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации. Четвертый уровень – отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды ( страны, регионов, ведомств и др.) для определения участников ответственных соревнований.

### **Методика спортивного отбора**

Спортивный отбор как постоянный процесс спортивной деятельности Спортивная ориентация – определение такого вида спорта, в котором возможности спортсмена раскроются в наибольшей степени.

Селекция – отбор спортсменов по мере роста их спортивного мастерства. Комплектование команд – формирование коллектива для участия в соревнованиях, в том числе непосредственное варьирование составом команды по ходу соревнований.

### **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная специализация. Педагогические методы - для определения уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Медико-биологические методы – для выявления морфофункциональных особенностей, уровня физического развития, состояния анализаторных систем организма спортсмена и состояния его здоровья. Психологические методы – для определения особенностей психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Социологические методы – для получения данных о спортивных интересах детей, раскрытия причинно-следственных связей формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

### **Отбор и спортивная специализация**

Спортивны «отбор» или «выбор». Противоречия в практике внедрения отбора. Неодномоментность и динамичность спортивной ориентации и отбора.

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки;
- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- научно-теоретические основы и понятия в области теории и методики ФК и спортивной тренировки, принципы, средства и методы по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей в разных видах спорта;

- особенности методики спортивного отбора во всех возрастных группах и разных уровнях спортивной квалификации;

#### **Уметь:**

- формировать ту систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность в области спортивного отбора и ориентации;
- применить теорию и методику спортивного отбора в процессе развития его педагогического мышления, использовать научно-обоснованный прогноз в процессе принятия и реализации решения о включении или не включения в спортивную деятельность ее возможного участника.

#### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- средствами, методами и методическими приемами проведения исследований в области педагогики, медико-биологического направления, психологии, социологии и др. на всех этапах многолетней подготовки;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 семестр).

### **Спортивная метрология**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.01.06 «Спортивная метрология» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Целью учебной дисциплины – "спортивная метрология" является научить студента организации, осуществлению сбора объективной количественной информации о спортсмене, т. е. сегодня уже ни один научный работник, ни тренер не могут ограничиться простым наблюдением за интересующим их объектом.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Понятие спортивной метрологии. Предмет и история развития спортивной метрологии. Разновидности спортивных тренажеров- по назначению, по структуре. Научные исследования в спорте. Общие основы тестирования двигательной деятельности спортсменов. Технология научного исследования. Методы научного исследования в спорте. Спортивные результаты и результаты теста. Оценка спортивных результатов и результатов теста. Общие основы тестирования двигательной деятельности спортсменов. Физическое развитие. Физические качества. Координационные способности. Физиологические способности. Размер и состав тела. Силовые, скоростные, скоростно-силовые способности. Качества выносливости, гибкости. Физическое развитие. Созревание. Физические качества. Двигательные способности. Оценка координационных способностей. Сердечнососудистая система. Органы дыхания. ЦНС.

Техническая, тактическая, физическая подготовка. Эффективность техники. Физическая подготовка. Гарвардский степ. Тест Купера. Проба Летунова. Физическая работоспособность. Физическая нагрузка. Тренировочная нагрузка. Соревновательная нагрузка.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- современные методы регистрации показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств занимающихся.

##### **Уметь:**

- снимать интересующую информацию реализовывая истину от живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к познанию истины объективной реальности

##### **Владеть:**

- навыками работы с приборами, приспособлениями, применяемыми для исследования эффективности тренировочного процесса.
- Овладеть методами исследований в , контроля, наблюдений и т. д., в то же время помня, что процесс “живого созерцания” постоянно совершенствуется, следуя за достижениями науки и техники.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 семестр).

### **Методика физического воспитания**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.01.07 «Методика физического воспитания» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов умения и навыки в осуществлении методического руководства физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном образовательном учреждении.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Программа курса «Методика физического воспитания» ориентирует студентов на изучение современных достижений отечественной и зарубежной науки практики физического воспитания детей дошкольного возраста, овладения методикой обучения ребенка движениям, формирование самостоятельного мышления и творческого подхода к профессиональной деятельности воспитателя дошкольного учреждения. Изучение теории и методики физического воспитания и развития детей дошкольного возраста имеет важное значение для подготовки работников дошкольных учреждений, повышения их теоретического и практического уровня в области физического воспитания. Изучение теории и методики физического воспитания и развития детей дошкольного возраста имеет важное значение для подготовки работников дошкольных учреждений, повышения их теоретического и практического уровня в области физического воспитания.

Курс «Методика физического воспитания» имеет цель помочь студентам в овладении специальными знаниями и умениями, необходимыми для руководства физическим развитием детей в дошкольном учреждении и укрепления их здоровья. Основные задачи курса: усвоение студентами общих теоретических вопросов физического воспитания и развития детей дошкольного возраста; овладение системой знаний о физической культуре дошкольников, закономерностях формирования у них двигательных умений и навыков, особенностях обучения их движениям и развитию физических качеств.

В предлагаемой программе помимо лекционного курса раскрывается содержание практических занятий, в процессе которых студенты овладевают практическими навыками, а именно: изучают методы исследования личности, познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии; проводят самостоятельное обследование учащихся в коррекционных учреждениях, используя изученные методы; беседуют с врачами, педагогами, родителями с целью получения сведений об особенностях развития ребенка; обучаются интерпретации полученных данных.

Самостоятельная работа студентов по данному курсу включает совершенствование умений студентов самостоятельно работать с литературными источниками. С этой целью к каждой теме даны задания для самостоятельной работы, в процессе которой они пишут рефераты, готовят научные доклады и сообщения, проводят психологическое обследование детей с отклонениями в интеллектуальном развитии и составляют на них психологические характеристики.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-1. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;
- ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся;
- ПК-3. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- теоретико-методологические основы методики физического воспитания;
- психофизические особенности детей с различными отклонениями в развитии;



- технологии работы с детьми, имеющими отклонения в развитии.

**Уметь:**

- организовывать все формы работы по физическому воспитанию;
- формировать у детей культуры здоровья как главного фактора становления и сохранения здоровья, понимания роли физических упражнений в жизнедеятельности организма.

**Владеть:**

- необходимыми навыками и методикой физического воспитания

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетные единицы (180 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр).

**Воспитательная и спортивно-массовая работа в образовательных учреждениях**

**1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.01.08 «Воспитательная и спортивно-массовая работа в школьных учреждениях» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

Изучение процесса организации воспитательной и спортивно-массовой работы в школьном учреждении, методики использования разнообразных средств физической культуры ради сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование у них мотивации к выбору здорового образа жизни, потребности к регулярным занятиям физической культурой.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Воспитательная и спортивно-массовая работа в школьных учреждениях. Создание в школе здоровьесберегающей среды для успешного укрепления здоровья учащихся. Формы организации занятий физическими упражнениями в школе. Урочное. Прикладное. Физкультурно-оздоровительное. Внеклассное. Общешкольное. Методика подготовки и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.

Создание оргкомитета. Разработка «Положения соревнований». Составление программы соревнований. Разработка сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.). Распределение обязанностей среди членов оргкомитета. Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации. Проведение совещаний с физорганами или капитанами команд и ознакомление их с программой соревнований. Тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий).

Подбор и утверждение судейской коллегии из числа учащихся, педагогов. Заседание судейской коллегии совместно с представителями оргкомитета. Подготовка дипломов, грамот, призов, сувениров, подарков и т.д. Определение состава жюри, почетных гостей и своевременное их оповещение. Подготовка ведущего и судьи информатора. Подготовка членов комиссии по пропаганде (фотограф, телевидение и др.). Проверка материальной части. Подбор и запись музыкального сопровождения.

Укрепление здоровья. Ликвидация нарушений, вызванных заболеванием. Постепенная адаптация организма к воздействиям физических нагрузок. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

План традиционных спортивно-массовых мероприятий школы на текущий год 8. Общешкольная программа «Здоровый ребенок». Спортивный менеджмент как особый вид управленческой деятельности. Организация и планирование спортивных мероприятий. Спортивный менеджмент как особый вид управленческой деятельности. Организация и планирование спортивных мероприятий. Спортивный менеджмент как особый вид управленческой деятельности. Организация и планирование спортивных мероприятий.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-1. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;
- ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся;
- ПК-3. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- создание в средней общеобразовательной школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;
- проведение мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- постоянное улучшение условий для организации спортивно-массовой работы; оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем.

##### **Уметь:**

- Проведение школьных соревнований и праздников необходимо начинать со второй половины сентября, когда учащиеся адаптируются к учебным нагрузкам. Подготовка и проведение спортивных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий:
  - Создание оргкомитета
  - Разработка «Положения соревнований»
  - Составление программы соревнований
  - Разработка сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.)

- Распределение обязанностей среди членов оргкомитета
- Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации
- Проведение совещаний с физорганами или капитанами команд и ознакомление их с программой соревнований
- Тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий)
- Подбор и утверждение судейской коллегии из числа учащихся, педагогов
- Заседание судейской коллегии совместно с представителями оргкомитета
- Подготовка дипломов, грамот, призов, сувениров, подарков и т.д.
- Определение состава жюри, почетных гостей и своевременное их оповещение
- Подготовка ведущего и судьи информатора
- Подготовка членов комиссии по пропаганде (фотограф, телевидение и др.)
- Проверка материальной части
- Подбор и запись музыкального сопровождения
- Оформление мест соревнований (флаги, ограждения, транспарантов и т.д.)
- Проведение соревнований
- Оформление информационного стенда
- Подведение итогов и составление отчета о соревновании

**Владеть:**

- Проведение школьных соревнований и праздников необходимо начинать со второй половины сентября, когда учащиеся адаптируются к учебным нагрузкам. Подготовка и проведение спортивных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий:
  - Создание оргкомитета
  - Разработка «Положения соревнований»
  - Составление программы соревнований
  - Разработка сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.)
  - Распределение обязанностей среди членов оргкомитета
  - Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации
  - Проведение совещаний с физорганами или капитанами команд и ознакомление их с программой соревнований
  - Тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий)
  - Подбор и утверждение судейской коллегии из числа учащихся, педагогов
  - Заседание судейской коллегии совместно с представителями оргкомитета
  - Подготовка дипломов, грамот, призов, сувениров, подарков и т.д.
  - Определение состава жюри, почетных гостей и своевременное их оповещение
  - Подготовка ведущего и судьи информатора
  - Подготовка членов комиссии по пропаганде (фотограф, телевидение и др.)
  - Проверка материальной части
  - Подбор и запись музыкального сопровождения
  - Оформление мест соревнований (флаги, ограждения, транспарантов и т.д.)
  - Проведение соревнований
  - Оформление информационного стенда
  - Подведение итогов и составление отчета о соревновании

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (9 семестр).

## **Спортивная психодиагностика**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.02.01 «Спортивная психодиагностика» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** – овладение обучающимися специфическими психодиагностическими методами спортивной деятельности; формирование системы научных понятий и представлений об аспектах психодиагностики; знаний об основных классических и современных проблемах спортивной психодиагностики; умений соотносить частные задачи, возникающие в практике психологического обслуживания спорта и физической культуры, с контекстом фундаментальных проблем психологии в целом, умений владения психодиагностическими методами.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Предмет и методы психодиагностики. Предмет спортивной психодиагностики. Сферы применения психодиагностических методик в спорте. Структура современной психодиагностики. Психологическая оценка и психологический диагноз. Тестовая компетентность и этические нормы психодиагностики. Диагностика и тестирование: возможности и ограничения. Уровни психодиагностического исследования.

Понятие о диагнозе психологическом. Диагностическое исследование и научное исследование. Исторические предпосылки возникновения спортивной психодиагностики. Психодиагностическое обследование. Функциональная структура диагностического обследования: цели, средства, условия, результаты диагностического обследования. Теоретические и эмпирические конструкты диагностического обследования, психологические переменные, диагностически значимые признаки, количественные показатели, психодиагностические критерии, диагностическое заключение.

Психометрические требования к разработке психодиагностических методик. Стандартизация. Репрезентативность выборки. Понятие надежности. Способы определения надежности. Общая характеристика валидности по содержанию. Валидность по критерию и её виды. Понятие конструктивной валидности. Способы определения конструктивной валидности. Нормативные предписания пользователям психодиагностических методик.

Теории личности. Способы исследования индивидуальных психофизиологических особенностей спортсмена. Диагностика индивидуально-личностных черт спортсмена. Теории личности как средство диагностического описания объекта практической деятельности.

Определение и структура интеллекта. Невербальные и вербальные тесты, тесты общих и специальных 3 способностей, тесты текучего и кристаллизованного интеллекта. Тест Векслера, тест Равена. Тесты интеллекта и общих способностей. Тесты структуры интеллекта. Тесты измеряющие преимущественно G фактор интеллекта. Культурно-свободные тесты интеллекта. Психодиагностика способностей. Различные трактовки способностей в психологии и психодиагностике. Тесты общих и специальных способностей. Диагностика профессиональной пригодности. Профессиональное консультирование. Понятие "креативности" и возможности диагностирования творческих способностей.

Тесты вербальных и невербальных интеллектуальных способностей. Тесты общих способностей. Тесты отдельных психических свойств и состояний (когнитивный стиль, особенности речи, памяти, внимания, воли, психомоторики). Личностные опросники

Личностные опросники. Одномерные и многомерные опросник мотивов, интересов, ценностей и установок. Общее представление о проективных методиках. Проективное использование цвета. Общее представление о проективных методиках: понятие проекции в психодиагностике, классификация проективных методов, проблемы и тенденции их применения. Проективное использование цвета: тест М. Люшера, тест цветных пирамид, визуальный апперцептивный тест. Проективные методики интерпретации. Проективные методики интерпретации: тематический апперцептивный тест и его модификации. Основные методики структурирования, интерпретации и экспрессии. Диагностика по методике ТАТ.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся;
- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- концепции спортивной психодиагностики, основные этапы развития субъекта спортивной деятельности;
- аспекты диагностики мотивов занятий спортом, классификацию данных мотивов;
- понятие и признаки индивидуального стиля спортивной деятельности;
- сущность самоопределения в спорте, профотбора, адаптации, реабилитации спортсменов;
- особенности диагностики межличностных отношений в команде, складывающихся в профессиональной деятельности;
- диагностику психической работоспособности.

##### **Уметь:**

- использовать полученные знания в ходе учебно-тренировочного процесса с целью профотбора;
- определять психологические характеристики спортсмена как субъекта спортивной деятельности;
- владеть психологическими методами для повышения эффективности соревновательной деятельности.

##### **Владеть:**

- навыками составления психологического портрета и автопортрета;
- навыками подбора средств психодиагностики в зависимости от решаемых задач.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетная единица (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр).

## **Спортивная медицина**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Спортивная медицина» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.02.02.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Приобретение знаний и умений определять характер влияния на организм спортсмена занятий в процессе физкультурно-спортивной деятельности; оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, применять средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, а также обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарно-гигиенических правил и норм с целью профилактики травм в спорте

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Основы организации спортивной медицины. Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история и организация. Краткое содержание разделов спортивной медицины. Основные этапы развития спортивной медицины. Организация спортивно-медицинской службы в стране; Диспансерный метод наблюдения Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.

Понятие о физическом развитии. Физическое развитие. Факторы, определяющие физическое развитие. Понятие о генотипе и фенотипе. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека. Влияние систематических занятий спортом и физической культурой на физическое развитие спортсмена. Понятие о телосложении и конституции человека. Факторы, влияющие на телосложение человека. Понятие об акселерации. Методы исследования физического развития.

Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности человека. Понятие о тренированности. Составляющие комплексного понятия тренированности: врачебная, педагогическая, психологическая. Задачи тестирования в спортивной медицине. Современные требования к медицинским тестам и условиям тестирования. Классификация тестов по характеру воздействия. Методы исследования общей и специальной физической работоспособности. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.

Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, спортивных школах-интернатах, специализированных классах. Врачебный контроль за женщинами, занимающихся физической культурой и спортом

Учет анатомо-физиологических особенностей женщин при занятиях физической культурой и спортом. Овариально-менструальный цикл и занятия физическими упражнениями. Особенности влияния отдельных видов спорта на женский организм

Анатомо-физиологические особенности организма в среднем и пожилом возрасте; •основные механизмы воздействия физической нагрузки на организм; текущий контроль за функциональным состоянием занимающихся; проведение врачебно-педагогического наблюдения; врачебная консультация по поводу индивидуализации двигательного режима с учетом состояния здоровья. Заболевания и травмы у спортсменов

Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье спортсмена. Особенности врачебного наблюдения за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом; Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга;
- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;
- ПК-6. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основные формы и методы врачебного контроля за спортсменом;
- основы функциональной диагностики в спортивной медицине;
- средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;
- современные методы наблюдения за состоянием организма и исследования работоспособности спортсменов;
- основы общей патологии, патологические состояния у спортсменов, причины их возникновения и их профилактика;

##### **Уметь:**

- проводить врачебный контроль за состоянием организма;
- исследовать состояние организма спортсмена с использованием современных методов диагностики;
- проводить, анализировать и оценивать результаты врачебно-педагогического наблюдения;
- применять средства восстановления и повышения спортивной работоспособности с учетом особенностей тренировочного процесса и в условиях оздоровительных занятий физической культурой;
- проводить профилактику заболеваний и травм в спорте;
- оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах и патологических состояниях

##### **Владеть:**

- навыками для проведения динамических наблюдений за состоянием здоровья спортсмена;

- практическими навыками определения функциональной работоспособности спортсменов, используя методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля, навыками применения современных средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (7 семестр).

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.02.03 «Физиологические основы спортивной тренировки» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Ознакомить студентов с основными представлениями о функциях организма человека в условиях покоя и при различных видах деятельности, о механизмах их регуляции, а также научить будущих специалистов использовать полученные знания в области физиологии в своей практической деятельности при разработке конкретных и эффективных программ в сфере физической культуры и спортивной тренировки.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Медико-биологический контроль в процессе спортивной тренировки. Современные методы этапного и срочного контроля функционального состояния организма спортсменов. Физиологические механизмы развития двигательных качеств. Развитие двигательных качеств спортсменов - одна из главных задач тренировки спортсменов. Физиологические основы развития двигательных качеств. Биологические факторы, определяющие развитие силы.

МПК как критерий уровня физического здоровья населения. Изменения в дыхательной и кровеносной системе. ПАНУ и его использование в тренировочном процессе.

Общие представления о влиянии генетических факторов на развитие двигательных качеств. Оценка генетической детерминации фенотипической изменчивости двигательных качеств. Генотипическая детерминация развития скоростных и силовых качеств, координационной способности, выносливости. Определить показатели частоты сердечных сокращений, артериальное давление. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок. Физиологические принципы спортивной тренировки. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологические методы определения уровня тренированности спортсмена (в состоянии покоя, после стандартной и предельной нагрузки).

Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.



Особенности терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность. Акклиматизация к изменениям температуры. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.

Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье.

Особенности деятельности ЦНС и развития сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Влияние на спортивную работоспособность женщин различных фаз ОМЦ. Изменение функциональных возможностей женского организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Аэробные и анаэробные возможности женщин. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы специфического биологического цикла. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших нагрузок на организм спортсменок Реабилитация организма спортсмена после физических нагрузок.

Планирование рекреационных мероприятий в спортивной тренировке. Педагогические, психологические и медикоментозные средства восстановления. Витамины и их роль в реабилитационных процессах.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки;
- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- психофизические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;
- методы медико-биологического контроля состояния организма занимающихся;
- медико-биологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта;
- социально-биологические основы, цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- факторы и причины функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;

- основные принципы работы функциональных систем организма, как в покое, так и при различных режимах мышечной деятельности;
- механизмы регуляций физиологических функций, обеспечивающих как вообще возможность осуществления мышечной работы, так и достижения предельных результатов спортивной деятельности;
- методологию использования полученных физиологических знаний для обоснования современных технологий спортивной науки применительно к задачам оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.

**Уметь:**

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- определять функциональное состояние физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
- вести медико-биологический контроль за реакцией организма спортсмена в процессе тренировки;
- организовать рекреационные мероприятия после физических нагрузок;
- правильно дозировать физические нагрузки с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности;
- использовать современные методы медико-биологического оперативного контроля в процессе тренировки;
- подбирать средства коррекционной физической культуры с учетом состояния здоровья занимающихся.

**Владеть:**

- основными методами рациональными приёмами сбора, обработки и представления научной информации;
- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (9 семестр).

## **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.02.04 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Обучение студентов теоретическим и практическим знаниям и умениям в области применения физических упражнений и массажа для профилактики заболеваний и травм, их лечения и реабилитации при них.

## **3. Краткое содержание дисциплины.**

Общие основы ЛФК и массажа. Основы лечебной физической культуры. Роль и место ЛФК и массажа в системе медицинской реабилитации. Средства и методы ЛФК. Основные средства ЛФК (физические, общеукрепляющие, динамические, корригирующие, дыхательные и др. упражнения), упражнения в воде. Тренажеры, игры в ЛФК. Двигательные режимы.

Физиологические и патофизиологические основы ЛФК. Основы физиологического и терапевтического действия физических упражнений на организм. Показания и противопоказания к ЛФК. Двигательные режимы. Основные принципы ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Особенности методики ЛФК при: а) остром и хроническом бронхите; б) острой и хронической пневмонии; в) бронхиальной астме; г) эмфиземе легких и т. д.

Механизмы нарушения дыхания при бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Общие принципы ЛФК частные методики ЛФК. Специальные дыхательные упражнения (статические, динамические, дренирующие и с произнесением звуков). Физическое воспитание часто и длительно болеющих детей.

Клинико-физиологическое обоснование лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Особенности методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Освоение методики ЛФК при заболеваниях: Пороки сердца. ЛФК; Гипертоническая болезнь. ЛФК; Гипотензия артериальная. ЛФК; Заболевания артерий. ЛФК; Заболевания вен. ЛФК. Контроль за реакцией на физическую нагрузку (пульс, АД, ЧДД)

Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения. Клинико-физиологическое обоснование лечебной физкультуры при нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ. Особенности методики

Определение групп здоровья. Комплектование специальных медицинских групп. Характеристика специальных медицинских групп. Задачи ЛФК в специальных медицинских группах. Особенности методики занятий физическими упражнениями у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья. Средства и формы физического воспитания в специальных медицинских группах. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: - формирование медицинских групп для занятий физическими упражнениями; - организация занятий в подготовительной и специальной медицинских группах (периодичность, структура, моторная плотность); -

Массаж. Общие основы массажа. Массаж и его физиологическое влияние на организм. Основные приемы классического массажа и их разновидности. Гигиенические основы массажа. Виды массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. Частные методики массажа Подготовительный массаж. Восстановительный массаж. Тренировочный массаж. Применение мазей, гелей и кремов. Современное значение древних концепций восточной медицины; -понятие об основных меридианах; -техника и методика выполнения точечного массажа; - рефлексотерапия посредством иглоукалывания, прижигания и акупрессуры.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;
- ПК-6. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- принципы и методы лечебной физической культуры;
- основы теории и методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации;
- механизмы профилактического, лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений;
- частные методики лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах;
- приемы и виды массажа, частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации

##### **Уметь:**

- применять в профессиональной деятельности физические упражнения, разнообразные формы и методы организации занятий с учетом возрастных, морфологических, функциональных и психологических особенностей занимающихся;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий;
- организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- проводить врачебный контроль за состоянием организма

##### **Владеть:**

- приемами использования базовых физических упражнений для разработки комплекса упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации

- средствами, методами и методическими приемами проведения занятий лечебной физической культурой с различным контингентом;
- способами нормирования и контроля интенсивности упражнений при лечении различных заболеваний и травм.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр).

## **Спортивная генетика**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Спортивная генетика» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.02.05 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Обучение основам спортивной генетики, ее теоретические основы и практическое применение

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Генетика физической деятельности. Введение в спортивную генетику. Значение спортивной генетики и ее основные понятия. Состояние спортивной генетики за рубежом. Зарождение спортивной генетики в России. История развития спортивной генетики в догеномный период Введение в историю развития спортивной генетики Основные этапы развития научных дисциплин о наследственности.

История развития спортивной генетики в постгеномный период История развития спортивной генетики в постгеномный период Дерматоглифика как один из этапов зарождения генетики физической деятельности. Пальцевая дерматоглифика и физические возможности спортсмена. Пальцевая дерматоглифика и специфика спортивной деятельности.

Тренируемость спортсменов. Общее представление о тренируемости спортсменов, значение и классификация. Индивидуальная тренируемость спортсменов, высокая и низкая тренируемость спортсменов. Генетические аспекты тренируемости спортсменов. Значение подходящего и неподходящего выбора вида спорта. Генетические маркеры спортивных задатков. Общие представления и классификация генетических маркеров, их свойства и значение. Генетические маркеры, их свойства и значение. Антропогенетика. Хромосомные маркеры. Гормональные маркеры. Группы крови как генетический маркер. Композиция мышц. Функциональные асимметрии. Моторная асимметрия. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии. Молекулярные маркеры в спорте (маркеры выносливости, быстроты и силы). Состав мышечных волокон как генетический маркер спортивных задатков.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-

морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

- ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки;
- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- Историю спортивной генетики.
- Методы определения генетической предрасположенности человека к занятиями определенными видами спорта.
- Основы полимеразной цепной реакции.
- Генетические маркеры спортивных задатков.
- Основы дерматоглифики.

### **Уметь:**

- Определять генетические маркеры спортивных задатков.
- Проводить анкетирование по предмету "Спортивная генетика".

### **Владеть:**

- Специальной терминологией.
- Антропометрическим методом спортивной генетики.
- Генеалогическим методом спортивной генетики.
- Основами дерматоглифики

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр).

## **Педагогика и психология**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.03.01 «Педагогика и психология» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Получить представление о педагогике как науке, о ее задачах, функциях, методах, основных категориях: образование, воспитание, обучение, педагогическая деятельность, педагогическое взаимодействие, педагогические технологии. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: понимание сущности процессов обучения и воспитания, их психологических основ; умение проектировать, конструировать,

организовывать и анализировать свою педагогическую деятельность. Формирование у студентов знаний и представлений о наиболее значимых психологических закономерностях, теоретических принципах и методологии, основных понятиях и категориальном строе психологии.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

#### **Педагогика в системе человек сознания**

Педагогика в системе наук о человеке. Объект, предмет, функции, структура педагогической науки.

Категориальный аппарат педагогики. Взаимосвязь науки и практики. Образование как общественное явление и педагогический процесс. Прямая установка на запоминание блока информации, организация полноценного усвоения информации.

#### **Исторические основы и философские основания педагогики**

История педагогики и образования как область научного знания. Развитие воспитания, образования и педагогической мысли в истории мировой культуры. Взаимодействие философских и образовательных течений в историческом процессе. Современные философские учения и их влияние на образование. Междисциплинарное обучение. Использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте конкретной решаемой задачи.

#### **Развитие, социализация и воспитание личности**

Современные представления о человеке. Природные и социальные предпосылки и факторы развития ребенка. Влияние наследственности на развитие личности. Сущность и факторы социализации. Школа как институт социализации. Семья как агент социализации. Воспитание в развитии личности. Деятельность и общение в становлении личности. Интегративный подход к организации образовательного процесса. Организация полноценного усвоения информации, а также осуществление индивидуально-ориентированных установочно-мотивационных воздействий.

#### **Педагогический процесс как система**

Сущность, предмет, средства, продукты и структура педагогического процесса. Исторические предпосылки понимания педагогического процесса как системы. Целевой, деятельностный, организационно-управленческий, результативный компоненты педагогического процесса, его доминирующие функции. Обучение в целостном педагогическом процессе. Методы, формы, системы обучения. Функции обучения.

#### **Понятие о психологии как науке**

1. Становление психологии как науки о сущности и закономерностях психики. Общее понятие о психике. Научная и житейская психология.
2. Предмет психологии. Основные этапы развития представлений о предмете психологии. Душа как предмет исследования на начальном этапе психологии.
3. Психология как наука о сознании.
4. Методология и методы психологического познания.
5. Основные направления современной психологии. Отрасли психологии.

#### **Развитие психики в филогенезе**

Истоки психики живых существ. Становление низших форм поведения и психики. Развитие высших психических функций у человека. Сравнение психики человека и животных. Понятие об отражении. Формы отражения. Особенности психического отражения. Стадии развития психики и типы поведения животных. Стадия элементарной сенсорной психики, ее низкий и высокий уровни. Стадия перцептивной психики, ее низший, высший и наивысший уровни. Основные формы поведения животных. Инстинктивные формы поведения. Научение или навык.

#### **Сознание как высшая форма человеческой психики**

Природа человеческого сознания. Сознание как форма отражение человеком действительности. Основные признаки сознания. Психологическая характеристика сознания. Понятие сознания. Предпосылки и условия возникновения сознания. Сознание и бессознательное. Понятие бессознательного. Проявление бессознательного начала в психических процессах, свойствах, состояниях человека. Глубинная теория З.Фрейда. Бессознательное в личности человека. Состояния сознания.

### **Психология деятельности**

1. Понятие и строение деятельности. Виды и развитие человеческой деятельности. Внутренняя организация деятельности.

2. Мотивационная основа активности. Потребность как источник активности. Целевая основа активности. Инструментальная основа деятельности. Знания. Умения. Навыки.

### **Психические процессы**

Познавательные процессы. Формы и уровни познания. Классификация сенсорных качеств личности(ощущений), видов чувствительности. Основные феномены и свойства восприятия. Закономерность перцептивной организации. Константность, предметность, целостность, осмысленность и структурность восприятия. Перцептивная готовность. Апперцепция. Активный характер построения перцептивных образов. Внимание и память как сквозные психические процессы. Виды внимания и памяти, критерии их классификации, свойства и механизмы.

### **Психические состояния**

Психические состояния в системе психических явлений человека. Роль психических состояний в деятельности человека. Виды психических состояний. Эмоции как специфическая форма психического отражения.

Эмоции в системе психических явлений и их функции. Внешнее выражение эмоций. Чувства человека, виды чувств.

Эмоции и чувства. Эмоции и потребности. Виды эмоций. Настроение. Аффект. Стресс. Страсть. Фрустрация. Функции эмоций. Основные эмоциональные состояния и их внешнее выражение. Эмоциональные особенности личности.

Высшие чувства. Воля. Физиологические механизмы волевого действия. Волевое усилие. Сила воли. Волевой акт и его структура

### **Психические свойства**

Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента. Характеристика типов темпераментов. Психологические особенности темперамента. Общее понятие о характере.

Типология характеров. Формирование характера. Личность и характер человека. Понятие личности, индивида, индивидуальности. Современные теории личности. Формирование и развитие личности. Проблема устойчивости личности. Направленность личности и факторы её определяющие. Основные формы направленности личности.

Направленность как стержень личности. Формирование направленности личности.

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**



- сущность и значение изучаемой дисциплины; объект, предмет, основные функции, методы, категории педагогики;
- место педагогики в системе других наук;
- взаимосвязь педагогики с другими науками;
- концептуальные основы гуманистической педагогики;
- основные категории и понятия общей психологии;
- особенности функционирования психических процессов;
- дифференцированную картину проявления бессознательного, сознания, способностей, характера и темперамента человека;
- особенности эмоционально-волевой регуляции;
- основные индивидуально-психологические особенности;
- методы исследования, применяемые в общей психологии.

#### **Уметь:**

- пользоваться категориальным аппаратом педагогики;
- определять уровни взаимодействия основных педагогических понятий;
- решать педагогические задачи.
- объяснить специфику основных общепсихологических явлений;
- дать краткую психологическую характеристику личности (темперамент, характер, способности);
- дать краткую характеристику когнитивных процессов (особенности памяти, внимания, уровень интеллекта);
- различать основные механизмы функционирования эмоциональных и волевых процессов человека;
- отличать психологические особенности личности.
- 

#### **Владеть:**

- культурой мышления, способность к восприятию, анализу, обобщению информации, постановке целей и выбору путей ее достижения.
- простейшими приёмами саморегуляции психического состояния;
- элементами саморефлексии в жизни, профессиональной деятельности;
- способностью выступать публично и работать с научными текстами;
- навыками работы с психологической литературой;
- навыками решения профессиональных задач, связанных с проблемами общей психологии.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

## **История Бурятии**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.03.02 «История Бурятии» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Изучение основных этапов становления и развития региона с древнейших времен и до наших дней, выявлении общих закономерностей и национально-культурных особенностей.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

**Предмет и задачи курса история Бурятии. Историография и периодизация. Эпоха камня и раннего металла**

#### **Прибайкалья.**

Предмет и задачи курса история Бурятии. Особенности историографии и периодизации древней истории нашего края. Особенности ландшафтов и природно-климатических условий Прибайкалья в эпоху верхнего палеолита, мезолита и нового камня. Изменения в характере поселений и образе жизни людей на основных этапах древней

истории края. Хозяйственные занятия и общественный строй. История археологического изучения Бурятии.

Археологические памятники пребывания людей в Прибайкалье эпохи камня и медно-каменного века (захоронения, писаницы, древние поселения и т.п.): Варварина гора, Санный мыс, Мальта, Буреть, Каменка, Фофанова гора и другие.

Хозяйственные занятия. Общественный строй.

#### **Бронзовый век на территории Прибайкалья, особенности его культуры.**

Изменение природно-климатических и ландшафтных условий региона и их влияние на хозяйственную деятельность населения. Могильники и поселения культуры плиточных могил и курга-нов-херексуров. Оленные камни. Наскальная живопись (петроглифы). Археологические памятники горного дела и металлургии. Зарождение и распространение производящего типа хозяйства. Эпоха раннего железа в Прибайкалье. Утверждение производящего хозяйства и нарастание социальной напряженности и военных столкновений. Появление социального неравенства. Активизация процессов разложения родового строя.

#### **Первые государственные образования на территории Прибайкалья.**

Военно-племенные союзы и первые государственные образования на территории Монголии и Забайкалья. Памятники Хунну в Забайкалье. Могильники Ильмовая падь, Дырестуйский култук и Нижнеиволгинское городище. Ноин-Улинские курганы хуннской знати. Образование государства и взаимоотношения с Китаем. Империя Хунну (III в. до н.э. – I в. н.э.) Государство Сяньби (I-III вв. н.э.) Жужанский каганат (IV-VI вв. н.э.) Тюркский каганат (VI-VIII вв. н.э.) Уйгурский каганат (VIII-IX вв. н.э.) Киданьская империя (IX-XII вв. н.э.) Особенности хозяйственной деятельности родоплеменных объединений. Общественный строй и социальные отношения. Предпосылки

возникновения государственных объединений кочевников. Военное и политическое устройство государств.

Материальная и духовная культура кочевников Центральной Азии и Забайкалья домонгольской эпохи. Религиозные верования и государственные религии. Основные направления внутренней и внешней политики. Причины распада

кочевых и оседлых государственных образований.

#### **Прибайкалье в период образования и развития Монгольской империи (XII-XIV вв.).**

Этническая и политическая ситуация в Центральной Азии накануне объединения монгольских племен.

«Сокровенное сказание», «Сборник летописей», Рашид-ад-дина. Племена Баргуджин-Токума в период создания Монгольского централизованного государства, их взаимоотношения и отношения с монгольскими племенами.

Становление хозяйственного уклада жизни населения Баргуджин-Токума. Кочевое скотоводство как основа хозяйственной жизни. Роль земледелия, охоты, рыболовства,

собиранья, ремесла. Духовная и материальная культура. Социальные отношения, формирование родовой аристократии.

#### **Присоединение Бурятии к Российскому государству.**

Историография научного изучения присоединения Прибайкалья к России. Население Прибайкалья накануне присоединения. Предпосылки и причины экспансии России на Восток. Основные этапы и характер присоединения Бурятии к России. Мирное начало присоединения Бурятии к России и нарушение этого процесса.

Основание острогов. Русско-монгольские отношения в 70-80-х гг. XVII в. Нерчинский и Бурунский договоры о границе, их значение. Завершение присоединения Бурятии к России, его историческое значение и прогрессивные

последствия. Заселение и хозяйственное освоение Прибайкалья и Забайкалья Российским государством и русским населением. Изменения в хозяйстве и образе жизни бурят и эвенков. Развитие сельского хозяйства, промышленности, внутренней торговли. Возникновение городов. Основание торговой слободы Кяхта и Троицкосавска, активное развитие русско-китайской торговли.

#### **Административно-территориальное устройство и управление краем в конце XVII-XVIII вв. Социальные процессы в Прибайкалье.**

Административно-территориальное устройство и управление краем. Изменение статуса Бурятии. Органы управления. Повинности бурят по отношению к русскому государству. Общественный строй бурят и эвенков.

Общественный строй русского населения. Религия коренных народов Бурятии. Охрана границ, образование бурятского и эвенкийского казачества. Забайкальское казачье войско. Роль бурятского казачества в истории Бурятии.

#### **Сельское хозяйство и промыслы Бурятии в конце XVIII - первой половине XIX вв. Развитие промышленности в конце XVIII – первой половине XIX вв. Кяхтинская русско-китайская торговля.**

Продолжение заселения Бурятии. Изменения в условиях экономического развития края. Сельское хозяйство и промыслы Бурятии в конце XVIII - первой половине XIX вв. Особенности развития земледелия у русского населения. Начало массового распространения земледелия среди бурятского населения. Скотоводческо-земледельческое хозяйство у отдельных групп населения, особенности его ведения. Факторы развития и сдерживания сельскохозяйственного производства. Основные виды промыслов. Значение промыслового хозяйства.

Развитие промышленности в к. XVIII - I пол. XIX вв. Развитие предприятий новых отраслей. Формирование золотопромышленности Бурятии и ее влияние на другие отрасли. Развитие внутренней торговли в Бурятии в к. XVIII

пол. XIX вв. Факторы ее развития, формы организации. Втягивание крестьянских хозяйств в товарно-рыночные отношения. Кяхта - песчаная Венеция.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- Общую закономерность развития региона во взаимосвязи с мировым историческим процессом, особенности развития культуры, политической истории региона.

**Уметь:**

- Выявлять исторические особенности региональной истории.

## **Владеть:**

- Необходимыми знаниями и методикой научных исследований.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр).

## **Бурятский язык**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.03.03 «Бурятский язык» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Обеспечить подготовку специалистов, владеющих бурятским языком как средством межкультурной коммуникации в устной форме в повседневном общении.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

#### **Знакомство/Танилсалга**

Общие сведения о фонетике Звуки: согласные; гласные – краткие и длинные, дифтонги Интонация сообщения, согласия, несогласия, общего вопроса, перечисления. Указательные местоимения: энэ, тэрэ. Частица предположения: бэээ. Отрицательная частица: бэшэ. Слова- предложения: Тиимэ. Бэшэ. Структура бурятского предложения. Совместный падеж существительных. Родительный падеж существительных. Общий и специальный вопрос. Личные и неличные существительные. Совместный падеж

существительных. Родительный падеж существительных. Частицы -гй, юм, ха/хаш, ха юм, лэ, даа.

Выполнение фонетических упражнений. Аудирование фонетических упражнений.

Выполнение лексических и грамматических упражнений по рабочей тетради.

Чтение текстов (пособие по чтению "Мэндэ-э!").

Я и моя семья/ Би ба миниигэрбулэ

#### **Миниигэрбулэ. Описание внешности и характеристики**

Имя прилагательное. Лично-предикативные частицы ед.ч. и мн.ч. Числительные от 1-10;

от 10-100. Числительные приблизительного счета. Личные местоимения в родительном падеже. Множественное число личных сущ.-х.

Работа над диалогом. Составление диалогов по заданным ситуациям. Работа над монологом. Чтение и выполнение заданий по тексту по теме «Миниигэрбулэ». Аудирование текста и проверка понимания с помощью вопросов.

Моя родословная / Минииуггарбал

#### **Миниитурэлхид, Минииуггарбал**

Формы заимствованных названий в Р. падеже для выражения принадлежности места.

Словообразовательный суффикс –тан,-тон, -тэн. Частица прошедшего времени һэн. Род.п. + возвратное притяжание.

Совм. п. личных местоимений. Совм. п. + возвратное притяжание.

Выполнение лексических и грамматических упражнений по рабочей тетради. Работа над диалогом. Составление диалога по ролевым картам. Чтение текстов и проверка понимания прочитанного. Составление схемы своей родословной.

Профессия. Деятельность. '2F Мэргэжэлнууд. Ажалхүдэлмэри

### **Мэргэжэлнууд. Ажалхүдэлмэри**

Аффиксы лич. притяжания 1-го, 2-го лица имён существительных. Глагол в бурятском языке. Многократное причастие -даг, -дог, -дэг. Дательно-местный падеж имён существительных. Возвратное притяжаниесуществительныхД-м. Падежа. Неоформленный винительный падеж неличныхсуществительных.

Обращение с приказанием.

Выполнение лексических и грамматических упражнений по рабочей тетради. Работа над монологом и выполнение заданий по тексту. Чтение текстов и проверка понимания прочитанного. Составление рейтинга наиболее популярных профессий.

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке(ах);
- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- о фонетической базе, грамматике бурятского языка;
- лексический минимум в объеме 900-1000 лексических единиц общего и терминологического характера;
- основы грамматического строя, фонологические и лексические единицы бурятского языка.

### **Уметь:**

#### **Устная речь:**

- обмениваться своими мыслями в вопросно-ответной, диалогической и разговорной, монологической форме в стилистически нейтральном регистре сферы повседневного общения;
- вести беседу в условиях повседневного общения с соблюдением правил речевого и неречевого этикета;
- делать краткие сообщения по изученной тематике.
- понимать на слух аутентичные тексты с не более 3% незнакомой лексики, значение которой должно быть раскрыто на основе умения пользоваться языковой и логической догадкой;
- передавать основное содержание услышанного текста;
- воспроизвести прослушанный текст и т.д.
- читать тексты с культурно-бытовой тематикой и извлекать из текста информацию разной степени полноты (с полным пониманием текста, с поиском нужной информации).

#### **Письменная речь:**

- переводить с бурятского языка на русский и с русского языка на бурятский(диктант-перевод).

### **Владеть:**

- культурой мышления, быть способным к восприятию, анализу и обобщению информации;
- основами межкультурной коммуникации в сфере повседневного общения;
- навыками саморазвития, повышения квалификации и мастерства.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

### **Концепция здорового образа жизни и планирование семьи**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «Концепция здорового образа жизни и планирование семьи» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.03.04 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

Повышение информированности по вопросам здорового образа жизни, формирование у студентов ответственного отношения к здоровью и навыков работы по формированию здорового образа жизни.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

##### **Основы ЗОЖ**

Введение. Основы КЗОЖ: проблемы, задачи, перспективы. Понятие здорового образа жизни, здоровья и болезни. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

##### **Взаимодействие организма человека и внешней среды**

Физические, химические, биологические, социальные, психические факторы. Окружающая среда и здоровье. Наследственные болезни. Профессиональные болезни. Режим труда и отдыха. Оптимальное время для работы. Физическая активность, ее соответствие возрастным и физиологическим особенностям. Биоритмы. Акклиматизация к высоким и низким температурам.

##### **Психология здоровья.**

Основные причины потери здоровья, трудоспособности. Профилактика неинфекционных и инфекционных заболеваний. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья учащихся, в профилактике заболеваний. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся. Психология здоровья. Приемы и методы физического оздоровления. Система Купера, Амосова. Йога. Закаливание. Парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой, по Бутейко. Массаж. Дыхание. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья ребенка.

##### **Эмоциональная сфера человека.**

Психическое здоровье человека. Эмоциональная сфера человека. Активность личности. Адаптация. Стресс. Социальное здоровье. Социализация. Самооценка. Оптимизм и пессимизм. Гуманность. Конфликт. Эгоцентризм. Личностное и формальное общение. Преодоление стресса. Психологические механизмы защиты от стресса. Овладение ситуацией с помощью постановки задачи и ее решения. Распространенные

эмоциональные проблемы. Психология стресса. Синдром хронической усталости. Синдром посттравматического стресса. Особенно вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества в целом. Профилактика вредных привычек.

**Особенно вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества в целом.**

Наркотики, алкоголь и употребление табака. Интерактивная форма проведения занятий - творческие задания. Подготовка к практическому занятию по теме "Особенно вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества в целом".

**Питание и здоровье.**

Обмен белков, жиров, углеводов, воды. Минеральный обмен. Обмен витаминов. Диета и здоровье. Формирование здорового образа жизни: здоровье и конституция человека, проблемы питания и здоровье. Интерактивная форма проведения занятий - метод малых групп. Здоровое питание, проблемы питания и здоровье. Витамины. Биологическая роль в организме. Профилактика витаминной недостаточности. Неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.

**Неотложные состояния, причины, диагностика, первая доврачебная помощь.**

Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности. Интерактивная форма проведения занятий - метод «каждый учит каждого», метод малых групп. Подготовка к практическому занятию по теме "Понятия о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие". Основы планирования семьи.

**Основы планирования семьи.**

Система государственных мероприятий по планированию семьи. Основы планирования семьи. Система государственных мероприятий по планированию семьи. Современные методы контрацепции. Хирургическая стерилизация, внутриматочная контрацепция. Барьерный и химический методы контрацепции и их роль в профилактике заболеваний, передающихся половым путем. Заболевания, передающиеся половым путем, их профилактика. СПИД. Общие понятия о системах организма человека. Физиология полового созревания мальчиков и девочек. Воспитание детей и подростков, адекватно воспринимающих свои физические, физиологические и психологические особенности. Особенности подросткового периода. Беременность. Факторы, способствующие благоприятному развитию плода. Особенности течения беременности и родов в юном возрасте. Некоторые сведения об основных осложнениях беременности. Аборт и его последствия. Профилактика абортов.

**4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

**5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- влияние среды обитания на здоровье человека;
- определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «планирование семьи»;
- учение о здоровом образе жизни;
- взаимодействие организма человека и внешней среды. Заболевания, связанные с неблагоприятным воздействием климатических и социальных факторов

- особенности женского и мужского организма в разные возрастные периоды.
- заболевания, передающиеся половым путем и их профилактику;
- значение гигиены в здоровом образе жизни;
- основы микробиологии, инфекционного и эпидемиологического процессов, иммунитета, способы защиты от патогенных микроорганизмов;
- особенности оказания первой помощи и проведения реанимационных мероприятий пострадавшим в различных ситуациях.

**Уметь:**

- обосновать роль и значение рационального питания;
- раскрывать роль закаливания, занятий физической культурой на здоровье;
- дать определение понятию «психическое, социальное здоровье»;
- раскрыть значение вредных привычек, опасных для здоровья;
- характеризовать основные виды контрацептивов.

**Владеть:**

- навыками профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни;
- навыками оказания первой медицинской помощи.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

Обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать упражнения легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.**

Правила проведения занятий. Подготовка инвентаря и оборудования. Меры предосторожности при проведении занятий. Обучение основным правилам техники безопасности.

**ОРУ в легкой атлетике.**



Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике (упражнения на гибкость, упражнения на расслабление, прыжковые упражнения, силовые упражнения). Комплексы ОРУ.

#### **Комплексы специальных упражнений.**

Комплексы специальных упражнений (упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы).

#### **Спортивная ходьба.**

Обучение технике спортивной ходьбы. Специальные упражнения хождения (обучение движению ног в сочетании с тазом, обучение движению таза, обучение движению рук и плеч).

#### **Бег на короткие дистанции.**

Бег по повороту. Низкий старт и его разновидности. Финиширование. Специальные упражнения для развития скоростных качеств (бег с ускорением, работа рук на месте в максимальном темпе, бег в упоре в максимальном темпе, бег через отметки, бег под уклон и т.д.).

#### **Бег на средние и длинные дистанции.**

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение высокому старту и ускорению.

#### **Эстафетный бег.**

Техника эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки.

#### **Барьерный бег**

Обучение технике барьерного бега. Атака барьера. Перенос толчковой ноги через барьер. Ритм бега между барьерами. Специальные упражнения барьериста (выполнение отталкивания и вход на препятствие, имитация атаки барьера, перенос толчковой ноги через барьер на месте, преодоление барьеров сбоку и т.д.).

#### **Бег с препятствиями «стипель-чез».**

Обучение технике бега и преодолению препятствий способом «наступанием», барьерным шагом.

#### **Кроссовый бег.**

Обучение технике кроссового бега. Преодоление естественных препятствий при беге на местности.

#### **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».**

Обучение технике разбега, отталкивания и приземления. Подводящие и специально-подготовительные упражнения (прыжок в шаге с 3-5 шагов разбега, прыжок в шаге с 5-7 шагов через планку с дальнейшим пробеганием, имитация вылета в шаге и т.д.).

#### **Прыжок в высоту способом «перешагивание».**

Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

#### **Прыжок в длину способом «прогнувшись».**

Совершенствование техники разбега, отталкивания и приземления. Выполнение прыжка в полной координации.

#### **Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп».**

Обучение технике прыжка. Техника перехода через планку. Техника приземления.

#### **Прыжок в длину способом «бег по воздуху».**

Специальные упражнения (прыжки в шаге со сменой положения ног в полете, имитация движения рук в ходьбе, имитация смены ног в вися на перекладине, прыжки способом "ножницы" отталкиваясь от гимнастического мостика и т.д.). Техника разбега, отталкивания и приземления. Техника движения ногами в полете.

#### **Тройной прыжок.**

Последовательность овладения элементами и фазами прыжка.

#### **Толкание ядра.**

Овладение техникой толкания ядра с места, со скачка. Финальное усилие.

Упражнения для развития специальных физических качеств (специальные упражнения

для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах, толкание ядер различного веса и т.д.).

#### **Метание мяча, гранаты, копья.**

Обучение технике метания малого мяча, гранаты, копья. Способы держания снаряда. Техника выпуска снаряда. Специальные упражнения (имитация финального усилия, метание снаряда в цель, имитация отведения снаряда с последующим скрестным шагом, пробег по разбегу, метание снаряда с места и т.д.).

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- педагогическое значение легкоатлетических упражнений и их характеристику в связи с учетом возраста, пола, уровня физической подготовки занимающихся;
- основные понятия о легкой атлетике;
- значение легкой атлетики в жизни человека и общества;
- место легкой атлетики в педагогической практике.

##### **Уметь:**

- подбирать легкоатлетические упражнения с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с педагогическими задачами, возрастом и формами работы;
- составлять конспекты и самостоятельно проводить занятия по легкой атлетике;
- готовить место для проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование;
- правильно выбирать место при объяснении в процессе проведения занятий;
- организовать учащихся, подавая команды и распоряжения;
- объяснять и показывать технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- руководить процессом в целом и действиями отдельных занимающихся, выявляя ошибки и находя способы их устранения;
- оценивать действия, как отдельных учащихся, так и всего коллектива во время занятий и по их окончании;
- обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между упражнениями легкой атлетики и другими упражнениями;
- провести занятие по легкой атлетике в учебной группе с последующим анализом.

##### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами легкой атлетики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

328 академических часов

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2, 3 семестр).

### **Бурятский речевой этикет**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Бурятский речевой этикет» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2.Цель освоения дисциплины**

Раскрыть значимость изучения бурятского речевого этикета в будущей профессиональной коммуникации; познакомить с основными теоретическими положениями в данной области (основные формулы речевого этикета).

#### **3.Краткое содержание дисциплины.**

##### **Понятие речевого этикета**

Речевой этикет и этика. Речевой этикет и теория ролей. Речевой этикет и ситуация. Подготовить рефераты по темам: Речевой этикет и этика: соотношение. Теория ролей в речевом этикете. Ситуации речевого общения. Функции речевого этикета

##### **Специфика бурятского речевого этикета**

Знакомство. Речевые выражения, используемые при знакомстве. Разнообразие ситуаций, в которых может происходить знакомство. Самопредставление. Представление другого человека. Структура бурятского имени.

Приветствие. Речевые выражения, используемые для приветствия. Жесты, используемые для приветствия.

Зависимость выбора формы приветствия от ситуации общения. Прощание. Речевые выражения, используемые при прощании. Жесты, используемые при прощании. Зависимость выбора формы прощания от ситуации общения.

Привлечение внимания собеседника (обращение). Речевые выражения, используемые для привлечения внимания собеседника. Жесты, используемые для привлечения внимания собеседника. Зависимость выбора формы обращения внимания собеседника от ситуации общения. Выражение просьбы. Речевые выражения, используемые для выражения просьбы. Зависимость выбора речевого выражения просьбы от ситуации общения. Письменная просьба (заявление).

Приглашение. Речевые выражения, используемые при приглашении. Письменное приглашение. Поздравление.

Речевые клише, используемые при поздравлении. Нормы поведения в процессе поздравления. Письменное поздравление. Выражение благодарности. Речевые выражения, используемые для выражения благодарности.

Письменная благодарность (благодарность от вышестоящего, благодарность от нижестоящего). Выражение недовольства (жалоба). Речевые выражения, используемые для замечания. Речевые выражения, используемые для предупреждения. Речевые выражения, используемые для выговора. Совет. Речевые выражения, используемые для формулировки предложения. Письменная рекомендация. Выражение извинения. Этикетные нормы телефонного разговора. Способы выражения оценки. Одобрение. Порицание. Compliment как выражение одобрения.

Национальная специфика комплимента. Получение информации. Согласие-несогласие. Сомнение. Опасение. Неречевые средства общения.

Составить список особенностей национального речевого этикета разных народов. Составить тесты официальной и разговорной форм ОБРАЩЕНИЯ к знакомым и незнакомым людям. Собрать официальные формы юроолов. Составить заявление с ЖАЛОБОЙ на тяжелое психологическое состояние. Представить разговорные и официальные формы ИЗВИНЕНИЯ. Назвать официальные и разговорные формы ПРОСЬБЫ. Перечислить разговорные и официальные формы БЛАГОДАРНОСТИ и ответные реплики к ней. Перечислить официальные формы ЗАПРОСА ИНФОРМАЦИИ.

#### **Основные требования бурятского речевого этикета**

Манера общения. Соблюдение невербального этикета общения. Дистанция общения. Расположение относительно собеседника. Движение в процессе общения. Уровень громкости общения. Взгляд. Мимика. Физический контакт при общении. Позы и жесты. Осанка. Посадка. Походка. Манипуляции с предметами. Подготовить доклады: Взгляд в общении Мимика в общении Физический контакт при общении Позы и жесты в общении Осанка в общении Посадка в общении Походка в общении Манипуляции с предметами в общении Выбор адекватной, формы обращения

#### **Выбор адекватной, формы обращения**

Употребление различных форм обращения. Соблюдение коммуникативных императивов Соблюдение коммуникативных табу. Доброжелательный контакт с собеседником. Этикетное слушание. Некатегоричность в общении. Акцентирование позитива в общении. Краткость речевого вклада. Умение вести светское общение. Демонстрация общей культуры речи. Подготовить рефераты: - Обращения в бурятском языке. - Речевой этикет в произведениях Х. Намсараева. - речевой этикет в произведениях Ж. Тумунова - речевой этикет в произведениях (на выбор студента).

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке(ах);
- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

#### **5. Планируемые результаты освоения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- специфику бурятского этикета;

##### **Уметь:**

- применить знания о бурятском речевом этикете в профессиональной коммуникации;

##### **Владеть:**

- приемами коммуникации с учетом особенностей бурятского речевого этикета
- 

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетная единица (36 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр).

## **Риторика**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Риторика» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Научить студентов законам подготовки и произнесения публичной речи с целью оказания желаемого воздействия на аудиторию в коммуникативно-речевых ситуациях, типичных для профессиональной деятельности.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Введение в риторiku. История становления и развития риторики. Риторика: традиционное определение, современное определение. Общая риторика и частная риторика. Предмет и цели риторики. Эмос, логос, пафос. Требования к личности оратора. Виды ораторской прозы (судебная, политическая, академическая и др.). Высказывание как главная единица публичной речи. Основные формы и признаки публичного высказывания.

Виды ораторской прозы (судебная, политическая, академическая и др.). Высказывание как главная единица публичной речи. Основные формы и признаки публичного высказывания.

Риторический канон. Инвенция. Инвенция как забота о содержательной стороне речи. Определение цели, основной мысли выступления. Понятие топа в классической и современной риторике: топы как смысловые модели, способствующие развитию мысли о предмете. Топика как совокупность общих мест и способы их применения на этапе изобретения. Основные разновидности топов. Деятельность ритора. Смысловые модели. Общие принципы выбора и расположения материала. Универсальная композиционная схема построения речи. Введение, его функции и типы. Структура и функции основной части. Заключение речи, его функции и типы. Строгая и искусственная хрия. Качества, необходимые оратору: обаяние, уверенность, дружелюбие, искренность, объективность, заинтересованность.

Словесное выражение как раздел риторики. Риторика образа: понятие риторического тропа. Смысловые особенности тропов и их риторические возможности. Понятие риторической фигуры. Средства диалогизация речи. Риторический анализ и эскиз речи.

Риторический троп. Риторическая фигура. Способы запоминания: рациональный, механический и мнемотехнический. Особенности мнемотехнического запоминания. Общие рекомендации по подготовке к выступлению. Невербальная коммуникация. Внешний облик оратора. Учёт аудитории. Принципы и средства управления вниманием аудитории. Образ оратора как система свойств личности. Взаимодействие с аудиторией. Создание ритором гармонии речевого события. Принципы речевого поведения ритора. Виды аудитории. Составьте «Социальный портрет» аудитории (слушателя).

Спор, виды спора. Дискуссия как вид спора. Полемика как вид спора. Основные виды аргументов и структура доказательств. Основные тактики, стратегии и приемы спора. Анализ и контроль речевого поведения в споре.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке(ах);
- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- как ориентироваться в различных языковых ситуациях, адекватно реализовывать свои коммуникативные намерения;
- анализировать и оценивать степень эффективности общения;
- формулировать (осознавать и узнавать) основные и дополнительные речевые интенции коммуникантов;
- преодолевать барьеры общения;
- вести дискуссию в соответствии с принципами и правилами конструктивного спора.

#### **Уметь:**

- создавать речевые произведения с учетом особенностей ситуации общения;
- анализировать и совершенствовать исполнение (произнесение) текста;
- выявлять приемы речевого манипулирования;
- делать риторический анализ своей и чужой речи; продуцировать тексты конкретных речевых жанров.

#### **Владеть:**

- основными методами и приемами различных типов устной и
- письменной коммуникации на основном изучаемом языке;
- навыками участия в научных дискуссиях, выступления с сообщениями
- и докладами, устного, письменного и виртуального (размещение в информационных сетях) представления материалов собственных.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетная единица (36 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр).

## **Межкультурное взаимодействие в современном мире**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Межкультурное взаимодействие в современном мире» относится к вариативной части блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование современного научного мировоззрения и воспитание духовной культуры индивида на основе самых лучших достижений мировой и отечественной культурологической мысли. Получить представление об истории и современном состоянии гуманитарных знаний в области теории и истории культуры, сформировать

целостный взгляд на социокультурные процессы прошлого и современности, овладеть навыками интерпретации явлений духовной культуры в культурологическом аспекте.

### **3. Краткое содержание дисциплины**

Культурология как наука. Предмет культурологии. Категория культуры. Культура как система. Структура и социальные функции культуры. История культурологической мысли. Культурологическая мысль за рубежом. Русские мыслители о культуре. Основные закономерности динамики и развития культуры. Типология культур. Архаический этап формирования культуры. Формы первобытной культуры. Культуры Древнего мира. Культуры Древнего Египта и Ближнего Востока. Античная культура. Традиционные культуры стран Востока. Культуры Индии и Китая. Культура исламского мира. Культура Западной Европы. Культура европейского Средневековья. Западноевропейская культура XVI-XXI вв. Своеобразие русской культуры.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- место культурологии в методологической иерархии социальных наук;
- историко-философские и социокультурные традиции формирования культурологии как науки;
- знать подходы исторической типологии культуры;
- знать современные концепции культурологической мысли;
- значение и роль культуры в современной общественно-политической жизни.

#### **Уметь:**

- использовать полученное культурологическое образование в своей профессиональной и социальной деятельности, профессиональной и социальной коммуникации, межнациональном, межкультурном, межличностном общении;
- выстраивать и реализовать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного и профессионального саморазвития и самосовершенствования;
- способность к социально-культурной адаптации;
- критически переосмысливать свой социальный опыт.

#### **Владеть:**

- основными методологическими подходами культурологического анализа;
- основными теоретическими понятиями и терминами современной культурологии;
- знаниями в сфере мировой и отечественной культуры;
- ориентирами общечеловеческого и мировоззренческого характера, интеллектуальными социально-культурными технологиями, изложенными в культурологическом знании, в соответствии с определенной картиной мира;
- навыками культуры социальных отношений.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетные единицы (36 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

## **Этика**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Этика» относится к вариативной части блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Раскрытие содержания этики как философской дисциплины, выявление и определение социально-исторической природы и сущности этического знания, его духовно-ценностной значимости. Анализ развития этической мысли в истории философии позволяет показать, что важнейшими проблемами, волновавшими мыслителей, были вопросы обоснования морали и законы морального поведения, что привело в итоге к формированию, с одной стороны, философии морали как теоретического знания, а с другой – к развитию прикладной этики.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

История этических учений. Предмет этики. Возникновение морали. Этические воззрения древности. Этика Средних веков, эпохи Возрождения и Нового времени. Современные этические теории. Добро и зло. Стыд, совесть, вина. Достоинство, любовь, дружба и ненависть. Эгоизм, свобода, честность и справедливость. Счастье и смысл жизни человека.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- знать периодизацию этической мысли, основные философско-этические школы и направления, а также их представителей;
- нормы и принципы толерантного поведения и характеристики основных типов межкультурного взаимодействия.

#### **Уметь:**

- учитывать различные контексты, в которых протекают процессы обучения, воспитания, социализации;
- осуществлять учебно-познавательную деятельность.

#### **Владеть:**

- этической терминологией и пользоваться ею;
- способностью работать в коллективе;
- навыками толерантного отношения к представителям других социальных, этнических, конфессиональных и культурных общностей;



- методами анализа конкретной ситуации, культурой диалога, навыками дискуссионной формы обсуждения проблемы.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетные единицы (36 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

### **Инновационные технологии в области физической культуре**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Инновационные технологии в области физической культуре» относится к вариативной части блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование системы знаний о современных инновационных процессах в образовании, технологиях инновационной деятельности в физической культуре;

#### **3. Краткое содержание дисциплины**

##### **Научно-теоретическая разработанность технологического подхода к организации учебно-воспитательного процесса**

Понятие педагогической технологии и ее принципов. Технология преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе

Понятие и общая характеристика инновационных технологий.

##### **общая характеристика инновационных технологий в физической культуре**

Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии физической культуры. Инновационные технологии физической культуры и качество профессиональной подготовки современного специалиста.

Основные концепции физического воспитания.

##### **Основные концепции физического воспитания школьников**

Спортизация. Личностно-ориентированный и дифференцированный подход. Модульно-рейтинговые технологии образования в физической культуре. Олимпийское образование

##### **Интегративное обучение в физическом воспитании школьников.**

Учебно-воспитательный процесс обучения учащихся предмету «Физическая культура» в школе - как новая система организации учебных занятий, включающих интеграцию специальных знаний и практических умений в соответствии с предполагаемым гарантирующим результатом, повышающим уровень физкультурного образования учащихся, направленного на формирование физической культуры личности школьника.

##### **Личностно-ориентированный и дифференцированный подход в физкультурном образовании.**

Особенности применения личностно-ориентированного и дифференцированного подходов в физкультурном образовании школьников

##### **Модульно-рейтинговые технологии образования в физической культуре**

Особенности применения модульно-рейтинговой технологии оценивания в учебном процессе по предмету "Физическая культура"

Спортивно-ориентированное физическое воспитание.

### **Спортивно-ориентированное физическое воспитание**

Цель, задачи и особенности организации спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методология построения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Механизмы реализации спортивно-ориентированного физического воспитания школьников. Образовательный и социальный аспекты спортивно-ориентированного физического воспитания.

#### **Олимпийское образование**

Система олимпийского образования в школах России.

**Спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи.** Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;
- ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся;
- ПК-9. Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основные понятия педагогической инноватики;
- важнейшие педагогические идеи в современной теории и практике образования;
- тенденции в развитии современного образования;

##### **Уметь:**

- осуществлять процесс проектирования педагогических нововведений;
- применять современные инновационные технологии в образовательном процессе;
- определять и реализовывать критерии оценки инноваций;
- практически осуществлять анализ и разрешать педагогические задачи;
- находить способы разрешения педагогических проблем.

##### **Владеть:**

- систематизированными теоретическими и практическими педагогическими знаниями для проектирования и реализации образовательного процесса;
- методами получения современного знания в области инновационных процессов;
- способность изучать и передавать опыт инновационной работы.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

## Методы математической статистики в физической культуре

### 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Методы математической статистики в физической культуре» относится к вариативной части блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### 2. Цель освоения дисциплины.

Повышение профессиональной подготовки специалистов на основе использования статистических методов, формирование знаний о математических методах сбора, систематизации, обработки и интерпретации результатов наблюдений для выявления статистических закономерностей. В рамках курса изучаются методы математической статистики, используемые при решении практических задач.

### 3. Краткое содержание дисциплины.

Основные понятия математической статистики. Статистическая проверка гипотез. Критерии проверки статистических гипотез. Корреляционный и регрессионный анализ. Введение в дисперсионный анализ. Общие представления о анализе и статистической обработке исследовательских данных. Расчет макроцикловой экстенсивности тренировочного процесса в избранном виде спорта. Определение структуры макроциклов, расчет объемов нагрузок по периодам мезоциклов. Расчетно-графическая работа по распределению нагрузок в периодах мезоциклов. Проверка статистических гипотез. Понятие нулевой и альтернативной гипотезы. Общие принципы проверки статистических гипотез. Понятие гипотезы в педагогике Анализ данных. Этапы анализа данных. Представление данных в наглядной форме. Педагогические измерения. Качественная и количественная информация. Шкалирование. Анализ двух выборок Параметрические критерии. Методы проверки выборки на нормальность. Критерий Стьюдента (t- критерий) (случай независимых выборок, случай связанных (парных) выборок). F-критерий Фишера. Непараметрические критерии. Критерий  $\chi^2$  (хи-квадрат). Аналитическая статистика. Дисперсионный анализ. Однофакторный дисперсионный анализ для несвязанных выборок. Дисперсионный анализ для связанных выборок. Корреляционный анализ. Понятие корреляционной связи. Коэффициент корреляции Пирсона. Регрессионный анализ Обзор программного обеспечения для статистического анализа данных. Требования к статистическим пакетам общего назначения. Российские пакеты обработки данных. Пакет STATISTICA. Пакет STADIA. Пакет SPSS. Элементы статистического анализа в программе MicrosoftOfficeExcel

1.

### 4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;
- ПК-9. Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

### 5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- Использование методов математической статистики в психолого-педагогических исследованиях.
- Краткая историческая справка.
- Генеральная и выборочная совокупности.
- Типы данных психолого-педагогического исследования.
- Описательная статистика.

**Уметь:**

- Методы психолого-педагогических исследований.
- Этапы исследования.
- Метод наблюдений.
- Метод беседы и интервью
- Метод тестирования.
- Метод анкетирования
- Метод рейтинга.
- Метод обобщения независимых характеристик.
- Метод педагогического эксперимента.
- Задачи педагогического эксперимента.
- Модель типичного педагогического эксперимента.
- Этапы проведения эксперимента.
- Условия выбора необходимого числа экспериментальных объектов.

**Владеть:**

- Проверка статистических гипотез. Понятие нулевой и альтернативной гипотезы. Общие принципы проверки статистических гипотез. Понятие гипотезы в педагогике
- Анализ данных. Этапы анализа данных. Представление данных в наглядной форме. Педагогические измерения.
- Качественная и количественная информация. Шкалирование.
- Анализ двух выборок Параметрические критерии. Методы проверки выборки на нормальность. Критерий Стьюдента (t-критерий) (случай независимых выборок, случай связанных (парных) выборок). F-критерий Фишера. Непараметрические
- критерии. Критерий  $\chi^2$  (хи-квадрат).
- Аналитическая статистика. Дисперсионный анализ. Однофакторный дисперсионный анализ для несвязанных выборок.
- Дисперсионный анализ для связанных выборок. Корреляционный анализ. Понятие корреляционной связи. Коэффициент
- корреляции Пирсона. Регрессионный анализ
- Обзор программного обеспечения для статистического анализа данных. Требования к статистическим пакетам общего
- назначения. Российские пакеты обработки данных. Пакет STATISTICA. Пакет STADIA. Пакет SPSS. Элементы статистического анализа в программе MicrosoftOfficeExcel.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

## **Основы туризма**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 «Основы туризма» относится к вариативной части блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Подготовить специалиста способного к профессиональной деятельности в сфере спортивно-оздоровительного туризма.

### **3. Содержание дисциплины.**

Предмет и задачи курса. Сущность спортивно-оздоровительного туризма и его место в системе физического воспитания. Роль туризма в воспитании гармонично развитой личности. Туризм как средство оздоровления и восстановления здоровья нации, форма активного отдыха. Прикладное значение туризма, связь туризма с краеведением. Воспитательные и спортивные возможности походов и массовых туристских мероприятий.

Задачи федераций туризма туристско-спортивных союзов. Порядок создания федераций и их структура. Организация и проведение спортивных походов и путешествий. Организация и содержание работы туристской секции коллектива физической культуры. Роль и значение туристской секции коллектива школы в развитии массового спортивно-оздоровительного туризма. Задачи секции, ее организация и структура. Роль туристского спортивного союза в создании секции. Организационное собрание. Бюро секции, распределение обязанностей в нем. Комиссии секции, их функции.

Виды туризма и их особенности. Общая характеристика пешеходного туризма: возможность посещения обширных районов страны и познания Родины. Развитие физических качеств, организация активного отдыха. Особенности пешеходных маршрутов в различных географических районах.

Правила проведения туристских походов. Правила проведения туристских спортивных походов. Классификация туристских маршрутов.

Организация и проведение туристских походов. Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания. Права, обязанности и ответственность руководителя похода. Оформление документов на проведение походов.

Особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер: необходимость и недостаточность каждого мероприятия в отдельности. Противопоказания к сложным походам и пребыванию на высоте. Обеспечение безопасности - важнейшее требование ко всем туристским походам.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- содержание, формы и методы планирования и организации оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной работы по различным видам туризма;
- структуру и организацию туристского комплекса;
- современные формы и методы организационной и управленческой деятельности, туроперейтинга, менеджмента и маркетинга в сфере туризма;
- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;
- технологию составления различного вида документов в сфере туристского сервиса;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;
- историю, теорию и методику спортивно-оздоровительного туризма;
- основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области туризма, основы формирования профессионального мастерства специалиста;
- технику безопасности при занятиях оздоровительной, реабилитационной и туристской направленности;
- медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде туристской деятельности;
- содержание, формы и методы планирования и организации оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной работы по различным видам туризма;
- структуру и организацию туристского комплекса;
- вопросы анимационной деятельности ее цели и задачи, анимацию отдельных видов и типов туризма;
- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;

### **Уметь:**

- применять методические приемы проведения экскурсий и выставок;
- пользоваться современными формами и методами организационной и управленческой деятельности, туроперейтинга, менеджмента и маркетинга в сфере туризма;
- пользоваться технологиями составления различного вида документов в сфере туристского сервиса;
- пользоваться основами и теорией и методикой обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;
- применять приемы общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;
- пользоваться правилами техники безопасности при занятиях оздоровительной, реабилитационной и туристской направленности.

### **Владеть:**

- вопросами анимационной деятельности ее целями и задачами, анимацию отдельных видов и типов туризма;
- методическими приемами проведения экскурсий и выставок;

- приемами общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;
- организационно-экономическими, медико-биологическими и психологическими основами, технологии тренировки в сфере высшего спортивного мастерства по основным видам туризма.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

### **Технологии планирования в физической культуре и спорте**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.02 «Технологии планирования в физической культуре и спорте» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области технологии планирования (избранный вид спорта) и реализация их в своей профессиональной деятельности.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Технология планирования процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величина тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов. *Учебный план* определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-1. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;
- ПК-3. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы;
- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- Основы построения и прогнозирования форм планирования и построения программ в сфере детско-юношеского спорта.
- Структуру (форма и содержание) и методы планирования тренировочной и соревновательной работы. Специфику современных методик отбора и спортивной ориентации.
- Возрастные особенности тренировки.
- Понятия средств и методов управления состоянием человека на занятиях.
- Основные технологии педагогического контроля и коррекции в тренировочной деятельности
- Методы поиска и обобщения информации.

##### **Уметь:**

- Разрабатывать документы перспективного, текущего и оперативного планирования для занятий у различных возрастных групп.
- Формировать цели, задачи, подбирать адекватные методы и средства в зависимости от возраста, пола и подготовленности занимающихся, в сфере детско-юношеского спорта.
- Применять современные методы отбора и спортивной ориентации.
- Применять различные тренировочные приемы с учетом их эффективности на занятиях.
- Определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата на уровне запланированного.
- Оценивать информацию с точки зрения значимости и доступности.



## **Владеть:**

- Практическими умениями разрабатывать и оформлять содержание перспективных и оперативных планов и программ в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых современными методами педагогического контроля, методиками определения антропометрических, физиологических и психологических параметров, физического развития индивида.
- Технологиями спортивной тренировки.
- Методиками педагогического контроля.

### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

## **Принципы спортивной тренировки**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.01 «Принципы спортивной тренировки» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2.Цель освоения дисциплины**

Освоить принципы спортивной тренировки.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

**Принципы спортивной тренировки.** Направленность к высшим достижениям. Волнообразность тренировочных нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Непрерывность подготовки спортсменов. Единство общей и специальной подготовки. Постепенность в наращивании тренировочных нагрузок.

### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки;
- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

## **Знать:**

- Принципы спортивной тренировки.

**Уметь:**

- Применять принципы спортивной тренировки в спорте.

**Владеть:**

- Методами применения принципов спортивной тренировки.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

**Частные методики спортивной тренировки****1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Частные методики спортивной тренировки» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

Углубленное изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки в различных видах спорта.

**4. Краткое содержание дисциплины.**

Общая характеристика системы спортивной подготовки. Средства, методы и принципы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке спортсменов. Физическая подготовка спортсменов. Основы методики технической подготовки спортсменов. Содержание и методика тактической подготовки спортсменов. Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов. Основы построения многолетней спортивной тренировки. Планирование тренировочного процесса спортсменов. Основы управления и контроля в подготовке спортсменов. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды. Современные проблемы спорта высших достижений.

**4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;
- ПК-6. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- характерные черты, задачи, специфические принципы, виды спортивной тренировки;
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся в процессе спортивной тренировки;
- теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;

### **Уметь:**

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение спортивных результатов;
- осуществлять педагогический контроль и управлять тренировочным процессом занимающихся;
- выявлять актуальные вопросы в сфере спорта;
- использовать информационные технологии для планирования и контроля состояния занимающихся;

### **Владеть:**

- актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека;
- технологией планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на начальных этапах подготовки;

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

## **Основы планирования нагрузок в спорте**

### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.03 «Основы планирования нагрузок в спорте» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование у бакалавров способности планировать нагрузку спортсменов с учетом закономерностей, принципов спортивной тренировки.

### **3. Краткое содержание дисциплины.**

### **Нагрузка и ее регулирование.**

Понятие и характеристика тренировочных нагрузок. Компоненты тренировочных нагрузок. Показатели уровня нагрузки и условия ее повышения. «Внешние» и «внутренние» стороны нагрузки. Интенсивность и объем нагрузки. Современная классификация нагрузки для квалифицированных спортсменов. Характеристика нагрузок, применяемых в спорте, компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакция спортсмена на соревновательные нагрузки.

#### **Структура тренировочного процесса в спорте.**

Структура многолетней подготовки спортсменов, структура годичной подготовки, мезо\_ и микроструктура процесса подготовки спортсменов. Планирование макро-, мезо-, микроструктуры в ИВС (избранном виде спорта). Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности, периодизация подготовки в отдельном макроцикле, типы мезо- и микроциклов.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-5. Способен учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;
- ПК-10. Способен использовать полученные знания об основах интеллектуальных прав в целях выявления, учета и практического применения интеллектуальной собственности в физической культуре и спорте.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- принципы и методы планирования нагрузок в спорте.

##### **Уметь:**

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;

##### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами базовых видов и избранного вида, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

### **Повышение спортивного мастерства**

## **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Повышение спортивного мастерства» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2.Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов разносторонних знаний умений и навыков преподавания восточных единоборств как учебной дисциплины в современной школе.

## **3. Краткое содержание дисциплины.**

Начальное обучение технике ИВС. Подводящие упражнения. Совершенствование физических качеств. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь техники нападения и защиты. Анализ изменения правил ИВС. Терминология. Методика обучения технике ИВС.

Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка, закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно - тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки.

Соревнования по ИВС. Значение соревнований. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение осоревновании. Технология подготовки и проведения соревнований. Особенности проведения массовых соревнований по ИВС. Оборудование и инвентарь. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.. Овладение основами судейской практики.

## **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

## **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения восточных единоборств;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю и методику преподавания восточных единоборств.

### **Уметь:**

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, спортивные праздники и соревнования.

#### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами базовых видов и избранного вида, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом.
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

16 зачетные единицы (576 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2,3,4,5,6,7, семестр).

### **Спортивно-педагогическое совершенствование**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.02 «Спортивно-педагогическое совершенствование» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Целью преподавания дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» является формирование и совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Начальное обучение технике ИВС. Подводящие упражнения. Совершенствование физических качеств. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь техники нападения и защиты. Анализ изменения правил ИВС. Терминология. Методика обучения технике ИВС.

Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка, закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно - тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки.

Соревнования по ИВС. Значение соревнований. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение о соревнованиях. Технология подготовки и проведения соревнований. Особенности проведения массовых соревнований по ИВС. Оборудование и инвентарь. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Овладение основами судейской практики.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки;
- ПК-7. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основные этапы развития избранного вида спорта в России и влияние достижений отечественных спортсменов на его развитие в мире;
- роль избранного вида спорта как эффективного средства физической культуры;
- дидактические закономерности в избранном виде спорта;
- методику подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в избранном виде спорта;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях избранным видом спорта;
- основы научной и методической деятельности в избранном виде спорта.

##### **Уметь:**

- планировать и проводить основные виды занятий избранным видом спорта с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность занятий избранным видом спорта;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и тренировки в избранном виде спорта;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

**Владеть:**

- методикой подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
- методами и организацией комплексного контроля на занятиях избранным видом спорта;
- основами научной и методической деятельности в избранном виде спорта.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

16 зачетные единицы (576 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2,3,4,5,6,7, семестр).

## **Спортивное питание и фармакология**

**1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.01 «Спортивное питание и фармакология» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов систематизированных знаний в области применения специализированного питания при осуществлении их профессиональной деятельности.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Спортивное питание. Спортивная фармакология. Спортивная фармакология. Спортивная фармакология.

**4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга;
- ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

**5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- потребности физически подготовленных людей в питательных веществах и жидкости, основные направления питания разных групп населения, занимающихся спортом.

**Уметь:**

- определять расчет затрат энергии при физической нагрузке, использовать нормативные документы в своей профессиональной деятельности, формулировать конкретные задачи питания спортсменов.

**Владеть:**



- навыками самостоятельной разработки меню для спортсменов различных специализаций и уровня подготовленности, а также анализировать существующие схемы питания.

#### **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетная единица (36 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр).

### **Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

#### **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

Овладение студентами современными научными знаниями санитарно-гигиенических основ деятельности, практическими навыками соблюдения требований санитарно-гигиенических правил и норм, навыками формирования здорового образа жизни, проведения профилактики травматизма и эффективного применения гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

#### **3. Краткое содержание дисциплины.**

Понятие гигиены, история, методы исследования. Понятие о гигиене и санитарии. Отдельные отрасли гигиены. Предмет гигиены. История развития гигиены. Методы исследования Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Характеристика биологических факторов внешней среды. Понятие об инфекции, инфекционном процессе, иммунитете. Виды иммунитета. Профилактика инфекционных заболеваний Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры, движения, атмосферного давления, влажности воздуха. Овладение навыками определения и гигиенической оценки физических свойств воздуха (температуры, влажности, движения, давления. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания, Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур. Средства и формы закаливания. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом. Определение устойчивости организма к закаливающим процедурам (холодовая проба). Роль физической культуры в формировании здорового

образа жизни. Основа профилактики - здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни - профессиональная обязанность бакалавра по физической культуре. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый плавательный бассейн). Гигиеническая оценка освещения и вентиляции (определение светового коэффициента, угла падения, угла отверстия, КЕО, коэффициента аэрации) Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Значение питания как важный фактор сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Гигиенические основы питания, Принципы рационального питания, его сбалансированность и режим. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания. Энергетический баланс. Обмен белков, жиров и углеводов. Роль витаминов и минеральных веществ. Питание спортсменов. Питание в период подготовки, во время соревнований и восстановительный период. Питание спортсменов. Питание в период подготовки, во время соревнований и восстановительный период. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

#### **5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические правила и нормы, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности;
- основы здорового образа жизни;

основные пути профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности

##### **Уметь:**

- применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной, производственной, бытовой деятельности, и для занятий физической культурой и спортом;
- применять теоретические знания в области гигиены для сохранения и укрепления здоровья занимающихся физической культурой и спортом;
- осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- обеспечивать профилактические мероприятия в процессе физкультурно-спортивной деятельности

##### **Владеть:**

- научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов
- для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;
- практическими навыками проведения пропаганды и формирования здорового образа жизни;
- навыками проведения профилактической работы в процессе профессиональной деятельности;

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетные единицы (36 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр).

# **Этнопедагогика**

## **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.01 «Этнопедагогика» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Цель изучения дисциплины «Этнопедагогика» направлено на раскрытие сути этнопедагогике, формирование у студентов систематизированного представления о народной педагогической культуре как этнокультурного феномена, её сущности, содержания и особенностях функционирования в различных исторических и этнокультурных условиях.

## **3. Краткое содержание дисциплины.**

### **Соционормативная культура этноса.**

Личность в этнопедагогике. Индивидуальные различия в различных культурах. Этнические особенности общения. Этнические особенности регуляции поведения. Этнокультурная вариативность социализации и воспитания детей. Социализация и воспитание детей в современном обществе.

### **Педагогическая культура как составляющая культуры этноса.**

Природа, сущность и духовное начало народных воспитательных традиций. Идеал совершенного человека в народной педагогике. Идеи гуманизма — основа воспитания в народной педагогике. Нравственное воспитание в народной педагогической культуре.

### **Факторы и средства воспитания в народной педагогике.**

Роль религии в воспитании. Труд как фактор воспитания. Влияние природы на воспитание. Игра как фактор воспитания. Слово в воспитании. Общение как условие воспитания. Искусство как фактор воспитания. Воспитательные традиции в языческих обществах. Воспитательные традиции христианских народов. Воспитательные 2 традиции мусульман. Воспитательные традиции буддистов.

### **Лингвистические аспекты этнологии и этнопсихологии.**

Языковые семьи и ветви. Основные методы сравнительно-исторического языкознания. Понятие языка. Ностратический язык.

**Хозяйственно-культурные аспекты этнологии.** Развитие классификации описаний хозяйственно-культурного типа (Ф. Лист; Г. Морган; теория «культурных» кругов Фробениуса - Гребнера; культурно-историческая школа В. Шмидта; школа Ф. Боаса; Тан - Богораза). Хозяйственно-культурное описание наиболее характерных регионов Земли. Индустриальный период.

**Конфессиональные аспекты этнологии.**

. Соотношение религиозных и этнических общностей. Мировые религии их географический ареал, психологические особенности верующих.

**Этнопедагогические проблемы образования.** Национальная школа. Этнопедагогические аспекты образования. Концепция компонентного подхода в образовании. Концепция диалога культур в образовании.

**4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

**5. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- знать основные категории, объект, предмет изучаемой дисциплины, основные понятия;
- особенности этнического склада характера;
- специфику этнических стереотипов;
- разные модели социализации детей в современном мире;
- педагогические системы этнических народов, особенно проживающих в региональных условиях Сибири.

**Уметь:**

- уметь в контексте указанных аспектов ориентироваться в этнических и педагогических проблемах;
- определять способы их решения;
- аргументировать и осуществлять педагогический анализ процесса обучения с позиций этнопедагогического подхода;
- видеть проявление этнических особенностей и факторов развития личности;
- учитывать их при организации воспитания и обучения, осуществлять прогноз развития личности.

**Владеть:**

- владеть способностью к реализации этнического и компетентностного подходов, грамотно применять теоретические знания в ситуациях межнационального общения, владеть навыками использования опыта и инструментария народной педагогики в своей профессиональной деятельности.

## **6. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетная единица (36 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (5 семестр).

# **Практический курс непрерывного самообразования**

## **1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.02 «Практический курс непрерывного самообразования» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование ценностного отношения к непрерывному самообразованию, формирование самообразовательной компетентности, развитие опыта самостоятельной организационной деятельности (СОД) и самостоятельной познавательной деятельности (СПД) с помощью ресурсов электронной информационно-образовательной среды и на этой основе - повышение качества самообразовательной деятельности студентов.

## **3. Краткое содержание дисциплины.**

**Непрерывное самообразование в контексте устойчивого развития общества, гуманистической концепции образования, с позиций принципа образования как общественного блага.**

Идея непрерывного самообразования в публикациях ЮНЕСКО: «Учиться быть» («Доклад Форэ», 1972 г.), «Образование: сокрытое сокровище» («Доклад Делора», 1996 г.), «Переосмысливая образование: Образование как 2 всеобщее благо?», 2015 г.). Устойчивое развитие как социально-ответственная деятельность в интересах построения лучшего будущего для всех. Роль самообразования в устойчивом развитии человеческого потенциала. Гуманистический подход к самообразованию. Самообразование в обществе, основанном на знаниях. Самообразование как всеобщее благо. Инчхонская декларация «Образование-2030»: инклюзивное и справедливое качественное самообразование, самообучение на протяжении всей жизни для всех. Самостоятельная работа. 14 ч. Самообразовательная компетентность как личностно-профессиональное качество современного профессионала). Сущность, компоненты, этапы и технологии формирования самообразовательной компетентности. Организационная самостоятельность как результат самостоятельной организационной деятельности (СОД). Познавательная самостоятельность как результат самостоятельной познавательной деятельности (СПД). Непрерывное образование в условиях современного информационного общества.

**Непрерывное (формальное, неформальное) самообразование студентов в условиях электронной информационно-образовательной среды университета.**

Виды самообразования: неформальное и информальное самообразование. Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС) как современная инфраструктура образования и самообразования. Портал электронного обучения БГУ. Электронные библиотечные ресурсы для самообразования. Непрерывное самообразование как условие непрерывного профессионального развития и профессиональной мобильности. ИКТ-технологии: определение и виды. Современные ресурсы самообразования: МООС, УНИВЕРСАРИУМ, ОБРАЗОВАНИЕ НА РУССКОМ, ФОКСФОРД, ПОЛИГЛОТ, LinguaLeo, Busuu и др. Психолого-педагогические основы развития когнитивных навыков. Роль когнитивных навыков в непрерывном

самообразовании. Современные методики и ресурсы для развития когнитивных навыков: фитнес/зарядка для мозга, когнитивные тренинги и тесты креативности, ТРИЗ-педагогика. Тайм-менеджмент как условие эффективного образа жизни. Принципы, методы и инструменты тайм-менеджмента. Психологические и физиологические причины стресса. Стратегии, технологии и тренинги стресс-менеджмента.

#### **4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

#### **5. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основные характеристики самообразовательной компетентности как личностно-профессионального качества, структурные компоненты самообразовательной компетентности, этапы формирования самообразовательной компетентности;
- содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.

##### **Уметь:**

- удовлетворять свои познавательные интересы с помощью ресурсов электронной информационно-образовательной среды, планировать и реализовывать собственную систему самообразовательной деятельности;
- планировать цели и устанавливать приоритеты самообразования с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения;
- самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности.

##### **Владеть:**

- навыками использования ИКТ-технологий для самообразования, навыками СОД и СПД, методиками тренировки когнитивных навыков, методиками тайм-менеджмента и стресс-менеджмента;
- навыками приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности;
- технологиями организации процесса самообразования;
- приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности.

#### **7. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетная единица (36 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (5 семестр).

