

49.03.01 «Физическая культура»
Заочная форма обучения, 2016 год набора
Аннотации рабочих программ дисциплин

Иностранный язык

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

Дисциплина Б1.Б.1 «Иностранный язык» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины.

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

3. Краткое содержание дисциплины

Student's life Introduction

Фонетика и чтение: алфавит, правила чтения гласных и согласных, типы слога, транскрипция Лексика в рамках тематики: имя, фамилия, возраст, количественные числительные, место проживания, электронный адрес, номера телефонов. Грамматика: личные, притяжательные и указательные местоимения, единственное и множественное число существительных, падежи существительных, артикли, спряжение глагола «to be» в настоящем времени (положительная форма) Говорение: Диалог-знакомство. Правила чтения согласных букв: g, c, x, h; буквосочетаний: th, ch, sh. Правила чтения дифтонгов: ai, au, ei, eu, ea. Правила чтения: r+гласная, ar, a + ss, st, sk, ff, ft, a + lf, lm, i + nd, id, i + gh. Лексика: виды жилья, предметы мебели, предлоги места. Грамматика: Употребление оборота «there is/are», местоимения «много, мало, несколько», предлоги. Чтение: Текст 1-2. Говорение: пересказ текста, диалогические/монологические высказывания по теме. Ролевая игры Buying a flat. Чтение дополнительного текста. Выполнение послетекстовых упражнений стр 42-44. Заучивание диалога-образца. Подготовка к ролевой игре. Выполнение грамматических упражнений.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-5-способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.

5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- особенности произносительной стороны речи: буквы и звуки их передающие, интонацию вопросительного и отрицательного предложения, перечисления;
- 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 и при реализации СРС;

- 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.

Уметь:

- реализовать монологическую речь в речевых ситуациях тем, предусмотренных программой;
- вести односторонний диалог-расспрос, двусторонний диалог-расспрос, с выражением своего мнения, сожаления, удивления;
- понимать на слух учебные тексты, высказывания говорящих в рамках изученных тем повседневного и профессионально-ориентированного общения с общим и полным охватом содержания;
- читать тексты, сообщения, эссе с общим и полным пониманием содержания прочитанного;
- оформлять письменные высказывания в виде сообщений, писем, презентаций, эссе.

Владеть:

- изучаемым языком для реализации иноязычного общения с учетом освоенного уровня;
- знаниями о культуре страны изучаемого языка в сравнении с культурой и традициями родного края, страны;
- навыками самостоятельной работы по освоению иностранного языка;
- навыками работы со словарем, иноязычными сайтами, ТСО.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

8 зачетных единиц (288 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2,3 сем.), экзамен (4 сем.)

История

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

Дисциплина Б1.Б.2 «История» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины.

Сформировать у студентов комплексное представление о культурно-историческом своеобразии России, ее месте в мировой и европейской цивилизации. Сформировать систематизированные знания об основных закономерностях и особенностях всемирно-исторического процесса, с акцентом на изучение истории России; введение в круг исторических проблем, связанных с областью будущей профессиональной деятельности, выработка навыков получения, анализа и обобщения исторической информации.

3. Краткое содержание дисциплины

Предмет и задачи истории. Периодизация курса "История России". Особенности исторического развития Древняя Русь.

Заполнение контурной карты "Этносфера восточных славян в конце 9 века". Подготовка рефератов по норманнской теории происхождения древнерусского государства.

Составление таблицы "Внутренняя и внешняя политика первых киевских князей"

Составление генеалогического древа династии Рюриковичей.

Предмет, задачи, структура и хронологические рамки курса "Отечественная история".

Методология и теория исторической науки. История России - неотъемлемая часть всемирной истории.

Природно-географические, геополитические, социокультурные и этнонациональные особенности исторического развития России. Периодизация всеобщей истории и истории России. Особенности исторического развития России. Влияние природно-географического фактора. Основные вопросы развития средневекового общества и культуры. Россия в новое время. Основные этапы развития России в новейшее время

Ключевые дискуссионные вопросы российской истории в средневековый и новый периоды. Образование древнерусского государства. Раздробленность и ордынское иго.

Централизация в Московском государстве. Кризис начала 17 века. Петровская модернизация России.

Просвещенный абсолютизм. Реформы и контрреформы в России в 19 веке. Ключевые дискуссионные вопросы российской истории в новейшее время. Кризис самодержавия и революция 1917 г.

Гражданская война в России. НЭП, индустриализация, коллективизация. Спорные вопросы истории ВОВ. Хрущевская оттепель. Период развитого социализма и перестройка. Распад СССР. Россия в постсоветский период.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1-способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-2- способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные направления, проблемы, теории и методы истории;
- движущие силы и закономерности исторического процесса; место человека в историческом процессе, политической организации общества;
- различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории;
- основные этапы и ключевые события истории России и мира с древности до наших дней; выдающихся деятелей отечественной и всеобщей истории;
- важнейшие достижения культуры и системы ценностей, сформировавшиеся в ходе исторического развития;

Уметь:

- логически мыслить, вести научные дискуссии;
- работать с разноплановыми источниками;
- осуществлять эффективный поиск информации и критики источников;
- получать, обрабатывать и сохранять источники информации;

- преобразовывать информацию в знание, осмысливать процессы, события и явления в России и мировом сообществе в их динамике и взаимосвязи, руководствуясь принципами научной объективности и историзма;
- формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории;
- соотносить общие исторические процессы и отдельные факты; выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий;
- извлекать уроки из исторических событий и на их основе принимать осознанные решения

Владеть:

- представлениями о событиях российской и всемирной истории, основанными на принципе историзма;
- навыками анализа исторических источников;
- приемами ведения дискуссии и полемики.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (1 сем.).

Философия

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

Дисциплина Б1.Б.3 «Философия» входит в базовую 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:

- ОК-1-способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-2-способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции.

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 (3 сем).

Безопасность жизнедеятельности

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

Дисциплина Б1.Б.4 «Безопасность жизнедеятельности» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины.

Изучение опасностей в процессе жизнедеятельности человека и способов защиты от них в любых средах (производственной, бытовой, природной) и условиях (нормальной, экстремальной) среды обитания.

3. Краткое содержание дисциплины

Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.

Введение.

Объект, предмет, методология и практика безопасности. Безопасность и теория риска. Принципы БЖД. Безопасность в различных сферах жизнедеятельности. Критерии чрезмерного и приемлемого риска. Дополнить конспект лекции. Научные основы и перспективы развития безопасности жизнедеятельности. Роль и достижения отечественной науки в области безопасности жизнедеятельности. Выполнить тестовое задание.

Чрезвычайные ситуации и защита населения от их последствий.

Общее понятие о чрезвычайной ситуации, причины их возникновения. Основные стадии чрезвычайной ситуации: зарождение, инициация, кульминация и затухание. Принципы классификации чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации техногенного, природного и социального характера и защита от их последствий.

Чрезвычайные ситуации техногенного, природного и социального характера и защита населения от их последствий. Проблемы национальной и международной безопасности. Национальные интересы России. Современный терроризм. Методы борьбы и профилактика. Организация мероприятий по обеспечению безопасности в образовательном учреждении. Обеспечение национальной безопасности РФ.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- теоретические основы безопасности жизнедеятельности в системе "человек-среда обитания";
- чрезвычайные ситуации природного, техногенного характера и биолого-социального характера и защиту населения от их последствий;
- проблемы национальной и международной безопасности Российской Федерации;
- о гражданской обороне и ее задачах, об организации защиты населения в мирное и военное время;
- технику безопасности жизнедеятельности на производстве

Уметь:

- использовать свои знания в чрезвычайных ситуациях для грамотного поведения в сложившихся условиях;
- эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;
- при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- оказывать доврачебную помощь.

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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-9-способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

- ПК-7-способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (1 сем.)

Экономика

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

Дисциплина Б1.Б.5 «Экономика» входит в базовую 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

Теория спроса и предложения. Эластичность.

Предмет экономической теории. Общественное производство. Экономические отношения. Потребности. Экономические потребности. Безграничность потребностей. Экономические блага. Ресурсы. Проблема выбора и границы производственных возможностей. Особенности экономических законов и методов. Эволюция экономической мысли. Генезис экономической теории. Меркантилизм, школа физиократов, рыночная школа классиков, экономикс, неоклассическое и кейнсианское направление. Эволюция экономической мысли. Генезис экономической теории. Меркантилизм, школа физиократов, рыночная школа классиков, экономикс, неоклассическое и кейнсианское направление. D и S. Закон D и S. Неценовые факторы D и S. Эластичность D и S. Закон об убывающей предельной полезности. Теория потребительского поведения. Предельная полезность и кривая D. Теория кривых безразличия. Издержки производства и их виды. Прибыль. Закон об убывающей отдаче. Виды издержек в элементах статического анализа. Модели рынка. Чистая конкуренция: характерные черты. Доходы фирмы. Максимизация прибыли в краткосрочном и долгосрочном рыночных периодах. Правило равенства MR и MC.

1. Предмет экономической теории. Общественное производство. Экономические отношения. Потребности. Экономические потребности. Безграничность потребностей. Экономические блага. Ресурсы. Проблема выбора и границы производственных возможностей. Особенности экономических законов и методов.

2. Генезис экономической теории Меркантилизм, школа физиократов, рыночная школа классиков, Экономикс, неоклассическое и кейнсианское направление.

3. D и S. Закон D и S. Неценовые факторы D и S. Эластичность D и S.

4. Закон об убывающей предельной полезности. Теория потребительского поведения. Предельная полезность и кривая спроса. Теория кривых безразличия.

5. Издержки производства и их виды.
2. Прибыль Закон об убывающей отдаче.

Виды издержек в элементах статического анализа. 6. Модели рынка. Чистая конкуренция: характерные черты. Доходы фирмы. Максимизация прибыли в краткосрочном и долгосрочном рыночных периодах.

Правило равенства $MR=MC$. Выдача тем эссе, выбор студентами, и разъяснения, пожелания в написании. Самостоятельная проработка вопросов русские ученые-физиократы, промышленная революция в Англии, Франции и Германии. Самостоятельная проработка вопросов русские ученые- физиократы, промышленная революция в Англии, Франции и Германии. Практическое значение эластичности D. Государственное регулирование цены: максимальная и минимальная цена.

Самостоятельная проработка вопросов законы Госсена, парадокс снобов, парадокс Гиффена.

Самостоятельная проработка вопросов эффект замены и эффект дохода, модели обмена.

Самостоятельная проработка вопросов производственная функция, изокванта

Самостоятельная проработка вопросов равновесие и предложение конкурентной фирмы.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-3-способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- ОК-4-способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;

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 (2сем.)

Математика

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

Дисциплина Б1.Б.6.1 «Математика» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цели освоения дисциплины

Развить математическое мышление и сформировать математическую культуру, что позволит будущему специалисту правильно ориентироваться в окружающей действительности, строить математические модели реальных событий, развить абстрактное мышление, поможет правильно, логически грамотно строить свою речь.

Краткое содержание дисциплины:

Основы комбинаторики.

Правила сложения и умножения. Сочетания, размещения и перестановки без повторений и с повторениями.

Правила сложения и умножения. Сочетания, размещения и перестановки без повторений и с повторениями.

Правила сложения и умножения. Сочетания, размещения и перестановки без повторений и с повторениями.

Основы теории вероятностей. Основные формулы и теоремы.

определения вероятности: классическое, статистическое и геометрическое. Свойства вероятности. Теоремы сложения и умножения вероятностей. Формула полной вероятности. Формулы Байеса. Формулы Бернулли.

Составление множеств элементарных исходов. Вычисление количеств возможных и благоприятных исходов и вероятности по классическому определению. Вычисление условной вероятности и применение формул полной вероятности, Байеса и Бернулли.

Определения вероятности: классическое, статистическое и геометрическое. Свойства вероятности. Теоремы сложения и умножения вероятностей. Формула полной вероятности. Формулы Байеса. Формулы Бернулли.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-3-способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- ОПК-13-способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные понятия теории множеств,
- основные комбинаторные формулы,
- основные операции над высказываниями,
- основные формулы теории вероятностей и математической статистики.

Уметь:

- решать простейшие задачи, используя метод математической индукции,
- находить истинность составных высказываний, используя таблицу истинности, решать простейшие комбинаторные задачи,
- находить вероятности событий, используя простейшие формулы,
- решать простейшие задачи матстатистики

Владеть:

- математико-статистическими методами обработки информации автоматической обработки данных.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (1 сем.).

Информационные технологии в отрасли физической культуры

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

Дисциплина Б1.Б.6.2 «Информационные технологии в отрасли физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины

Формирование 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

Основные понятия и методы теории информатики и кодирования. Архитектура ЭВМ.

Решение задач по темам: «Количество информации», «Кодирование информации». «Системы счисления». Сообщения, данные, сигнал, атрибутивные свойства информации, показатели качества информации, формы представления информации. Системы передачи информации. Меры и единицы представления, измерения и хранения информации. Системы счисления. Кодирование данных в ЭВМ. Основные этапы развития вычислительной техники. Архитектуры ЭВМ. Принципы работы вычислительной системы. Состав и назначение основных элементов персонального компьютера, их характеристики. Запоминающие устройства: классификация, принцип работы, основные характеристики. Устройства ввода/вывода данных, их разновидности и основные характеристики. История развития средств вычислительной техники. Поколения ЭВМ и их основные характеристики.

Классификация современных ЭВМ. Тенденции развития средств вычислительной техники.

Информатика. Основные задачи и функции информатики. Сообщения, данные, сигнал, атрибутивные свойства информации, показатели качества информации, формы представления информации. Системы передачи информации. Меры и единицы представления, измерения и хранения информации. Системы счисления. Кодирование данных в ЭВМ.

Программные средства реализации информационных процессов.

Прикладное программное обеспечение.

Выполнение практических заданий на ПК по темам: «Текстовый редактор MS Word»

Выполнение практических заданий на ПК по теме: «Электронные таблицы в Excel»

Выполнение практических заданий на ПК по теме: «СУБД Access»

Понятие системного и служебного (сервисного) программного обеспечения: назначение, возможности, структура. Операционные системы. Файловая структура операционных систем. Операции с файлами. Технологии обработки текстовой информации. Электронные таблицы. Программы статистической обработки данных. Общее понятие о базах данных. Основные понятия систем управления базами данных и банками знаний.

Модели данных в информационных системах. Реляционная модель базы данных. СУБД.

Объекты баз данных. Понятие системного и служебного (сервисного) программного обеспечения: назначение, возможности, структура. Прикладное программное обеспечение. Операционные системы. Файловая структура операционных систем. Операции с файлами. Технологии обработки текстовой информации.

Электронные таблицы. Программы статистической обработки данных. Общее понятие о базах данных. Основные понятия систем управления базами данных и банками знаний.

Модели данных в информационных системах. Реляционная модель базы данных. СУБД. Объекты баз данных. Сетевые технологии обработки данных. Основы компьютерной коммуникации.

Принципы организации и основные топологии вычислительных сетей. Всемирная сеть Интернет. Защита информации в локальных и глобальных компьютерных сетях.

Моделирование. Понятие «язык программирования». Компиляторы и интерпретаторы.

Классификация и обзор языков программирования. Понятие алгоритма и его свойства.

Основные алгоритмические конструкции.

Основы защиты информации. Антивирусные программы.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-13-способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;
- ПК-10-способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Основные понятия информатики, развития ЭВМ. Виды информации и способы представления ее в ЭВМ.
- Автоматизированная обработка информации: основные понятия, технология, общий состав персональных ЭВМ и вычислительных систем. Классификация программного обеспечения: системные, инструментальные, прикладные программы. Операционная среда Windows. Организация размещения, обработки, поиска, хранения и передачи информации. Защита информации от

несанкционированного доступа Сервисные программы. Антивирусная проверка компьютера. Архиваторы. Программные средства Microsoft Office: Текстовый редактор Word. Редактирование, форматирование текста, списков, таблиц. Технология OLE. Обработка больших документов. Программа создания презентаций Power Point. Современные компьютерные технологии и программное обеспечение, применяемое при сборе, хранении, обработке, анализе информации источников

Уметь:

- использовать базовые системные программные продукты;
- использовать прикладное программное обеспечение общего назначения для обработки текстовой, графической, числовой информации;
- выбирать и применять адекватные информационные технологии для решения научно-исследовательских, педагогических, информационно-аналитических и других задач профессиональной деятельности

Владеть:

- навыками использования современных компьютерных технологий (в частности, работать с электронными таблицами, создавать базы данных и квалифицированно использовать сетевые ресурсы);
- методами построения математической модели профессиональных задач и содержательной интерпретации полученных результатов;
- методами поиска и обмена информацией в глобальных и локальных компьютерных сетях;
- техническими и программными средствами защиты информации при работе с компьютерными системами, включая приемы антивирусной защиты.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.).

Химия

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

Дисциплина Б1.Б.6.3 «Химия» входит в базовую 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;
- научиться прогнозировать превращения неорганических и органических 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:

- ОК-7-способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОПК-1-способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

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.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (3 сем.).

Биология с основами экологии

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

Дисциплина Б1.Б.6.4 «Биология с основами экологии» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» 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 природоиспользование, охрана природы.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-7- способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОПК-1- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста .

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 .

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.).

Физика

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

Дисциплина Б1.Б.6.5 «Физика» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цели освоения дисциплины.

Получение студентами основополагающих представлений о фундаментальном строении материи и физических принципах, лежащих в основе современной естественнонаучной картины мира. Курс должен способствовать формированию у студентов современного естественнонаучного мировоззрения, развитию научного мышления и расширению их научно-технического кругозора.

3. Краткое содержание дисциплины.

Механика.

Предмет и методы механики. Радиус-вектор материальной точки. Кинематические уравнения движения материальной точки. Траектория материальной точки. Вектор перемещения. Скорость. Ускорение. Криволинейное движение. Тангенциальное и нормальное ускорения. Динамика материальной точки. Всемирное тяготение. Первый

закон Ньютона. Понятие о силе. Масса. Второй закон Ньютона. Принцип независимости действия сил. Третий закон Ньютона. Энергия и работа. Работа. Мощность. Виды энергии. Закон сохранения и превращения энергии. Динамика вращательного движения твердого тела. Момент импульса материальной точки и твердого тела. Основное уравнение динамики вращательного движения. Кинетическая энергия вращающегося тела. Предмет и методы механики. Радиус-вектор материальной точки. Кинематические уравнения движения материальной точки. Траектория материальной точки. Вектор перемещения. Скорость. Ускорение. Криволинейное движение. Тангенциальное и нормальное ускорения. Динамика материальной точки. Всемирное тяготение. Первый закон Ньютона. Понятие о силе. Масса. Второй закон Ньютона. Принцип независимости действия сил. Третий закон Ньютона. Энергия и работа. Работа. Мощность. Виды энергии. Закон сохранения и превращения энергии. Динамика вращательного движения твердого тела. Момент импульса материальной точки и твердого тела. Основное уравнение динамики вращательного движения. Кинетическая энергия вращающегося тела.

Выполнение лабораторных работ по механике.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-11 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Фундаментальные разделы физики: механику, молекулярную физику и основы термодинамики;

Уметь:

- Использовать теоретические знания и применять знания в области физики для освоения общепрофессиональных дисциплин и решения профессиональных задач;

Владеть:

- Навыками физических исследований.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (1 сем.)

Правоведение

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

Дисциплина Б1.Б.6.6 «Правоведение» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины

Сформировать и развить базовый понятийный аппарат ряда частных отраслевых дисциплин; способствовать формированию у студентов навыков практического применения нормативных правовых актов в профессиональной деятельности; а также, повысить уровень правосознания молодого специалиста.

3. Краткое содержание дисциплины.

Общая теория государства.

Понятие государства. Признаки государства. Соотношение общества и государства. Теории возникновения государства. Функции государства. Взаимосвязь государства с правом. Теории происхождения государства и права (теологическая, патриархальная, договорная, теория насилия, органическая, материалистическая, психологическая). Государственная власть. Понятие сущности и функций государства. Форма государства: форма государственного правления; форма государственного устройства; политический режим. Понятие и структура механизма государства.

1. Государство: понятие, признаки и функции. 2. Теории происхождения государства. 3. Формы государства. 4. Государственная власть как особая разновидность социальной власти. 5. Правовое государство: понятие, признаки.

Темы творческих работ: 1. Понятие и структура государственного механизма.

2. Государство и политические партии. Общая теория права

Общая теория права.

Понятия и основные признаки права. Формы (источники) права. Системы права и нормы права. Правовые отношения. Норма права и нормативно-правовые акты. Источники российского права. Закон и подзаконные акты.

Система российского права. Отрасли права. Характеристика отраслей российского права.

Государственное (конституционное), гражданское, уголовное, административное, трудовое, семейное, экологическое, земельное, гражданско-процессуальное, уголовно-процессуальное и др. Правонарушение и юридическая ответственность. Виды юридической ответственности: гражданская, административная, уголовная. Значение законности и правопорядка в современном обществе. Законность и правопорядок – понятия и характеристика. Правовое государство – понятие, сущность.

1. Понятия и основные признаки права. 2. Формы (источники) права. 3. Система права и нормы права. 4. Правовые отношения. 5. Правонарушение и юридическая ответственность. 6. Правовое государство – понятие, сущность. Интерактивные формы: видеокурс лекций «Общая теория права» Деловая игра «Юридический элиас»

1. Понятия и основные признаки права. 2. Формы (источники) права. 3. Система права и нормы права. 4. Правовые отношения. 5. Правонарушение и юридическая ответственность. 6. Правовое государство – понятие, сущность. Интерактивные формы: видеокурс лекций «Общая теория права» Деловая игра «Юридический элиас»

Основы конституционного права.

Написать эссе: Конституционное право как основная отрасль российского права.

Конституция Российской Федерации – основной закон государства. Основы конституционного строя РФ.

Конституционно-правовой статус личности в РФ.

Основы административного права.

Написать конспект: 1. Понятие и признаки административного правонарушения. 2.

Понятие и признаки административной ответственности. 3. Состав административного правонарушения.

Основы уголовного права.

Составить схему: Структура уголовного права. Подготовить доклад: Убийство матерью новорожденного ребенка как квалифицированный состав преступления.

Основы гражданского права.

Темы творческих работ: 1. Приватизация как способ приобретения права собственности. 2. Право собственности на жилые помещения.

Основы трудового права.

Составить типовой трудовой договор. Решить комплект задач.

Основы семейного права.

Составить кросворд. Решение тестов.

Основы экологического права.

Темы творческих работ: 1. Экологический контроль: понятие и виды. 2. Экологическая экспертиза: понятие и виды. 3. Красная книга РФ.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1-для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-4- способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основополагающие нормативные правовые акты;
- правовую терминологию;

Уметь:

- использовать в практической деятельности правовые знания;
- принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законом;

Владеть:

- навыками правовых норм и правовых отношений, являющихся объектами информационной защиты.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.)

Анатомия человека

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

Дисциплина Б1.Б.7.1 «Анатомия человека» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

Знакомство со строением тела человека, его органов и тканей, представление о положении человека в системе животного мира.

3.Краткое содержание дисциплины.

Введение в анатомию.

Заполнить таблицу "Строение клетки". Указать название органелл, их строение (зарисовать с обозначением структур), в отдельном столбце указать функцию. Конспект: Понятие об анатомии и ее место среди биологических наук. Виды анатомии. Методы изучения анатомии. Оси и плоскости тела человека. Клетка, ткань, виды тканей, органы, системы органов.

Остеология- учение о костях.

Общая анатомия скелета. Кость как составная часть скелета. Форма костей. Классификация костей. Периоды окостенения. Костные критерии биологической зрелости. Строение скелета туловища и черепа. Строение скелета позвоночного столба и грудной клетки. Строение скелета верхних и нижних конечностей.

Написать конспект: Общая характеристика черепа и его отделов. Кости мозгового отдела черепа. Непарные кости мозгового отдела черепа: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная. Кости лицевого отдела черепа. Позвоночный столб. Изгибы позвоночника, формирование изгибов.

Грудная клетка как целое.

Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарпи. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

Зарисовать в тетрадах макроскопическое и микроскопическое строение кости. Обозначить на рисунке: эпифиз, диафиз, метафиз, надкостницу, губчатое, компактное вещество, компоненты остеона, клеточный состав остеона. Зарисовать первый и второй шейный, 5 грудной, поясничный позвонок. На рисунке отметить основные анатомические образования.

Написать конспект: "Строение скелета нижней конечности.

Особенности строения скелета нижней конечности как органа опоры и локомоции"

Изучение на анатомических препаратах строение костей мозгового и лицевого черепа, их проекцию на себе на наружной поверхности головы. Ознакомиться с рентгенограммами в передней и боковой проекциях. Изучить на анатомических препаратах строение костей туловища, знать проекцию основных образований позвоночного столба на поверхность тела человека. Научиться демонстрировать движения позвоночного столба. Знать

проекцию костных образований грудной клетки на поверхность тела человека; демонстрировать движения грудной клетки.

Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность.

Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность.

Тазовая кость. Соединения костей пояса нижней конечности. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности таза. Изучить на анатомических препаратах строение костей верхней конечности; уметь определять на анатомических препаратах, рентгеновских снимках и на живом человеке топографию основных скелетных образований верхней конечности.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-1-способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОК-7-способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОК-9-способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;
- медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;
- методы медико-биологического контроля состояния занимающихся.

Уметь:

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

- использовать информацию медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.

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.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (2 сем.)

Биомеханика двигательной деятельности

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

Дисциплина Б1.Б.7.2 «Биомеханика двигательной деятельности» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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.

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

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

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОПК-7 - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-12 - способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.

5. Планируемые результаты обучения.

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.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (5 сем.)

Биохимия человека

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

Дисциплина Б1.Б.7.3 «Биохимия человека» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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.

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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-1-способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОПК-7-способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (3 сем.)

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

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

Дисциплина Б1.Б.7.4 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цели 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.

Введение: Понятие гигиены, история, методы исследования

Понятие о гигиене и санитарии. Отдельные отрасли гигиены. Понятие о профилактике. Предмет гигиены. История развития гигиены. Методы исследования.

Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: определение терминологического понятия «гигиена»; предмет изучения, цель, задачи гигиенической науки; связь с другими дисциплинами медико-биологического цикла; содержание гигиены; гигиена физической культуры и спорта как составная часть общей гигиены;

- определение понятия «санитария»;
- санитария как совокупность практических мероприятий по внедрению в жизнь требований гигиены;
- гигиена и экология;
- гигиенические знания человека как общекультурная ценность;
- гигиена как основа здорового образа жизни;
- общее представление о санитарном законодательстве России;
- методы гигиенических исследований;
- Роспотребнадзор, структура, принципы деятельности.

Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- гигиена с глубокой древности до наших дней, этапы развития;
- роль Гиппократ, Авиценны, М. Петтенкофера в развитии гигиены;
- формирование гигиены как самостоятельной науки;
- роль отечественных ученых в развитии различных разделов гигиены;
- зарубежные гигиенисты;
- исследователи, работающие в области школьной гигиены;
- отечественные и зарубежные гигиенисты в области физической культуры и спорта.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ОПК-7 - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-6 - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

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.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (6 сем.)

Физиология

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

Дисциплина Б1.Б.7.5 «Физиология» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

Изучение физиологических закономерностей функционирования клеток, органов, систем и организма в целом в условиях физиологического покоя и при адаптации к физическим нагрузкам. Приобретенные знания будут полезны в педагогической и тренерской работе для проведения занятий, направленных на достижение высоких спортивных результатов, на укрепление здоровья, на развитие навыков здорового образа жизни.

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.

Конспект: 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 спинно-мозговых рефлексов у человека.
4. Исследование тонических рефлексов мышц разгибателей верхних конечностей у человека (опыт Ухтомского).

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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-1-способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОПК-7-способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.).

Физиология спорта

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

Дисциплина Б1.Б.7.6 «Физиология спорта» входит в базовую 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.

Тема. 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.

Тема. 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)

Тема. 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.

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 регуляции 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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОПК-5 - способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

6. Общая трудоемкость дисциплины.

5 зачетных единиц (180 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (6 сем.)

История физической культуры

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

Дисциплина Б1.Б.8.1 «История физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

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
1. Предмет, задачи, содержание и социальная значимость истории физической культуры.
2. Теории первоначального возникновения и развития физического воспитания и игр в жизни общества и личности.
3. 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
1. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
2. Международное олимпийское движение.
3. 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.
1. Этапы развития физической культуры и спорта в Античной Греции.
2. Основные различия в системах физического воспитания Спарты и Афин.
3. Характеристика и значение Олимпийских, Панафинейских и др. игр (агонов) Древней Греции.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1- формирование мировоззренческой позиции;
- ОПК-12-способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культуры;
- ПК-8-способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.

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.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (3 сем.)

Менеджмент физической культуры и спорта

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

Дисциплина Б1.Б.8.2 «Менеджмент физической культуры и спорта» входит в базовую 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 в области спортивного менеджмента и их применение в будущей профессиональной деятельности.

3.Краткое содержание дисциплины.

Введение в менеджмент физической культуры и спорта

Сущность понятий «менеджмент» и «организация». Особенности менеджмента в сфере ФКиС. Соотношение понятий «менеджмент» и «управление». Связь менеджмента с другими научными дисциплинами. Определение физической культуры и спорта в качестве объекта управления.

Управленческие отношения в сфере физической культуры и спорта. Управленческие функции в деятельности руководителя организациями в сфере ФКиС. Функциональные разновидности менеджмента. Функциональные разновидности менеджмента: организационный менеджмент, стратегический менеджмент, инновационный менеджмент, финансовый менеджмент, проектный менеджмент, персонал-менеджмент, маркетинговый подход в спортивном менеджменте и др.

Государственные и негосударственные органы управления ФКиС. 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. Разграничение компетенции федеральных органов управления физической культурой и спортом и органов исполнительной власти субъектов РФ. Виды общественных организаций сферы ФКиС.

Олимпийский комитет России, его основные функции и взаимодействие. Федерации (ассоциации, союзы) по видам спорта и их основные функции. Общероссийские физкультурно-спортивные объединения. Государственные и негосударственные органы управления ФКиС. Государственные органы управления физической культурой и спортом – их компетенция и структура управления. Общественные органы управления физической культурой и спортом – их компетенция и структура управления. Физкультурно-спортивные организации образовательных учреждений. Учреждения дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.

Информационно-документационное обеспечение деятельности организаций сферы ФКиС в России и на региональном уровне.

Бизнес-план физкультурно-спортивной организации. Содержание и структура бизнес-плана. Особенности бизнес-планирования в сфере физической культуры и спорта.

Внутренняя и внешняя среда организации. Организация как система.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-3 - способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОПК-9 - способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;
- ПК-6 - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

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 решения в области ФКиС;
- приемами управления поведением субъектов управления

6. Общая трудоемкость дисциплины.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (6 сем.)

Теория и методика физической культуры

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

Дисциплина Б1.Б.8.3 «Теория и методика физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» 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:

- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-2 - способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- ОПК-3 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;
- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

- ПК-3 -способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- 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;

Уметь:

- использовать дополнительную информацию из разных источников, воспринимать информацию, не анализируя и не обобщая;
- составить терминологический словарь по теме;
- воспринимать информацию из разных источников, анализировать и обобщать, ставить цель и выбирать пути ее достижения;
- составить терминологический словарь по дисциплине ТМФК.

Владеть:

- навыками к выполнению профессиональной деятельности.
- навыками к повышению своей квалификации.
- навыками профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;
- навыками самосовершенствованию и повышению своей квалификации

6. Общая трудоемкость дисциплины.

8 зачетных единиц (288 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (6 сем.)

Педагогика физической культуры

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

Дисциплина Б1.Б.8.4 «Педагогика физической культуры» входит в базовую 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

1. Каковы особенности воспитания в первобытном обществе?
 2. Основные способы обучения и воспитания в древних государствах
 3. Основные педагогические концепции Я.А. Каменского
 4. История становления педагогической мысли в России до советского периода
 5. Основные идеи физического воспитания, выдвинутые П.Ф. Лесгафтом
- Структура инновационной деятельности

1. Профессиональная компетентность спортивного педагога. Основные уровни и показатели.
2. Воспитательный потенциал спорта.
3. Основные подходы к пониманию сущности педагогического мастерства в современной педагогике спорта.

Общеметодологические интегративные функции развивающей педагогики

1. Основные положения теории развивающего обучения
 2. Основные понятия, включающие в себя предмет "Развивающая педагогика физической культуры и спорта"
 3. Развивающий характер учебной деятельности.
- Визуальная грамотность, дидактические игры.

1. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
2. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
3. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

Педагогические технологии: сущность, эволюция, понятия

1. Что понимается под термином "Педагогическая технология"?
 2. Основные факторы, снижающие эффективность педагогической и учебной деятельности в вузе
 3. Основные способности, которые формируются в процессе реализации программы подготовки будущих специалистов
1. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
 2. Взаимодействие учителя физической культуры и классного руководителя как условие успешной социальной адаптации школьников.
 3. Гуманистическая направленность и воспитательные возможности спорта как средства реабилитации.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-6 - способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
- ОПК-2 - способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- ОПК-3 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;

- ОПК-4 - способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность;
- ПК-2 - способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.

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:

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;

- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

6.Общая трудоемкость дисциплины.

3 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (7 сем.)

Правовые основы профессиональной деятельности

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

Дисциплина Б1.Б.8.5 «Правовые основы профессиональной деятельности» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

Формирование знаний правовых основ в сфере физической культуры и спорта и умений использовать их в практической деятельности.

3.Краткое содержание дисциплины.

Общие положения о государстве

1. Понятие государства
2. Признаки государства
3. Основные теории происхождения государства
4. Функции государства

Понятие формы государства.

1. Форма государства: понятие, структура 2. Форма правления: понятие, виды - понятие и виды монархии - понятие и виды республики 2. Форма государственно-территориального устройства: - понятие и виды федераций - понятие и виды унитарных государств - понятие и виды конфедераций 3. Государственный (политический) режим - понятие и признаки демократического режима - понятие и виды авторитарного режима - понятие и виды тоталитарного режима Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта

Нормативно-правовые акты РФ в сфере физической культуры и спорта

1. Конституция РФ - как основной закон страны 2. Федеральные нормативно-правовые акты в сфере физической культуры и спорта - Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" - Постановление Правительства РФ "О министерстве спорта в Российской Федерации" - Указ Президента РФ "О Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорте"

Анализ федеральных и региональных нормативно-правовых актов в сфере физической культуры и спорта Трудовое право Российской Федерации. Контрактирование в сфере физической культуры и спорта.

Предмет и метод трудового права, понятие трудовых правоотношений

Понятие и место трудового права в системе юридических наук Метод трудового права

Основание возникновения трудовых правоотношений. Субъекты трудовых правоотношений
Разграничение трудовых правоотношений от гражданско-правовых отношений

Трудовой договор и трудовой контракт

Понятие трудового договора Структура трудового договора Виды трудового договора
Спортивный контракт Структура спортивного контракта Правовые основы деятельности международных организаций физической культуры и спорта.

Международно-правовые акты, регулирующие физкультурную и спортивную деятельность

Анализ международных актов, регулирующих физкультурную и спортивную деятельность.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1 - для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-4 - способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта и образования.

Уметь:

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

Владеть:

- навыками исполнения прав и исполнения обязанностей;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физкультуры и спорта;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, органа, области, региона.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.)

Психология физической культуры

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

Дисциплина Б1.Б.8.6 «Психология физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» 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.

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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-5 - способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- ОК-6 - способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
- ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию
- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОПК-4 - способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность

6. Общая трудоемкость дисциплины.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (7 сем.)

Отечественные виды спорта

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

Дисциплина Б1.Б.9.1 «Отечественные виды спорта» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов умений и навыков преподавания основ отечественных единоборств, как учебная дисциплина.

На занятиях раскрываются значение и задачи изучаемого курса, излагается программный материал по истории и методике преподавания различных отечественных 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 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:

- ПК-1 - способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- ПК-6 - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)

Восточные единоборства

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

Дисциплина Б1.Б.9.2 «Восточные единоборства» входит в базовую 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 работы

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 само страховка 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 восточных 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:

- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

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.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (8 сем.)

Стрельба из лука

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

Дисциплина Б1.Б.9.3 «Стрельба из лука» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины

Целью преподавания курса «Стрельба из лука» является вооружение студентов современными знаниями о мете и значении стрельбы из лука в системе физического воспитания. Научиться применять полученные знания в практике теоретической и практической деятельности в период прохождения педагогической практики. Формирование у них профессионально-педагогических умений, позволяющих решить задачи обучения и начальной спортивной тренировки в различных звеньях физкультурного движения, организовать и управлять массовой и спортивной работой по избранному виду спорта. Учёт успеваемости студентов ведётся в форме текущих зачётов по пройденным темам. Зачёт выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, выполнение установленных требований по спортивной подготовке и учебной практике.

3. Краткое содержание дисциплины.

История развития стрельбы из лука. Развитие и достижения современной классической, блочной, национальной стрельбы из лука в мире. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Правила поведения стрелка из лука в тире и на стрельбище. Порядок обращения с оружием (в данном случае с луком). Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований проводимых на стрельбищах. Основы внешней и внутренней баллистики. Понятие о баллистике. Силы (факторы), действующие на стрелу при выстреле. Основные факторы, определяющие начальную скорость стрелы. Понятие о прицеливании. Понятие о средней точке попадания (СТП). Влияние метеословий на меткость и кучность стрельбы.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- факторы и причины, травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю и социальную сущность, структуру и функции физической культуры;
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;
- основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта;
- систему научного знания о физической культуре и спорту, её структуре.

Уметь:

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности воспитания патриотизма, стремления здорового образа жизни, личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма;
- использовать методы педагогической и психологической диагностики;
- определить причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорту на основе критического осмысления;
- представлять интегративную информацию по вопросам развития физической культуры и спорту на местном региональном уровне для принятия управленческих решений по её совершенствованию.

Владеть:

- культурой мышления, способность к обобщению, анализу восприятия информации, постановке цели и выбору путей её достижения;
- способность развивать свою педагогическую мысль, методы педагогического качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- способность использовать современные технологии для обеспечения качества образовательного процесса.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (9 сем.)

Мини-футбол

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

Дисциплина Б1.Б.9.4 «Мини-футбол» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

Приобретение знаний, умений и навыков необходимых для игры в мини-футбол. Ознакомить с тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам. Обучить правилам игры.

3. Краткое содержание дисциплины.

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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-4 – способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- педагогическое значение основ игры в ;
- основные понятия о технике, тактике и организации игры в мини-футбол;
- основы методики специальной подготовки футболистов;
- 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;
- способность к социальной адаптации;
- способность 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.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)

Иновационные оздоровительные системы

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

Дисциплина Б1.Б.9.5 «Иновационные оздоровительные системы» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

Содействие формированию общекультурных и профессиональных компетенций в комплексном применении средств оздоровительной физической культуры на различных этапах онтогенеза.

3.Краткое содержание дисциплины.

Здоровье как системное понятие

Основные представления о здоровой личности

Современное состояние здоровья населения РФ.

Современное состояние здоровья населения РФ

Здоровье как комплексное социально-биологическое понятие

Психология здоровья.

Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека.

Причины ухудшения здоровья человека. Методологические аспекты оздоровления человека.

Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений.

Составление библиографического списка по темам.

Образование тренировочного эффекта в процессе оздоровления.

Оздоровительный эффект физических упражнений.

Методические принципы занятий оздоровительной направленности.

Методические принципы занятий оздоровительной направленности презентация к докладу «Методические принципы занятий оздоровительной направленности».

Контроль за здоровьем детей, молодежи, взрослого населения в оздоровительной физической культуре.

Подбор диагностического материала для исследования здоровья различных групп населения. Подбор диагностического материала для исследования здоровья различных групп населения.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-6-способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные научные направления, концепции, источники знания в области оздоровления различных возрастных групп населения;
- основные понятия и категории в области оздоровительных систем и технологий;
- традиционные и инновационные физкультурно-оздоровительные технологии, методики, системы, основанные на применении.
- организационно-методические аспекты учебно-тренировочного процесса и образ жизни в соответствии с законами биологии, физиологии, психологии, педагогики, гигиены.

Уметь:

- самостоятельно приобретать и определять новые знания о возможностях средств физической культуры для оздоровления людей различных возрастных категорий;
- применять простейшие методы диагностики состояния здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы с учетом возраста занимающихся.

Владеть:

- навыками анализа оздоровительных систем, методик по критерию их влияния на организм занимающихся и навыками практического выполнения физических упражнений;
- навыками рациональной организации и проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности;
- теорией планирования, управления и контроля процессов осуществления профессиональной педагогической деятельности в сфере оздоровления различных групп населения;
- специальной терминологией, профессиональной речью в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (8 сем.)

Подвижные игры

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

Дисциплина Б1.Б.9.6 «Подвижные игры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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.

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. 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:

- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- ПК-11 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.

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.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.)

Силовой атлетизм

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

Дисциплина Б1.Б.9.7 «Силовой атлетизм» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Силовой атлетизм» состоит в ознакомлении студентов ФФКСиТ с основой силовых видов спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт), в изучении, и, в последующем овладении техникой подводящих, развивающих и основных упражнений.

3. Краткое содержание дисциплины.

История развития гиревого спорта

История появления, современное состояние. Развитие гиревого спорта: в России, мире, Томской области. Спортивные сооружения и материально-техническая база в гиревом спорте. Правила соревнований в гиревом спорте. Техника безопасности при занятиях гиревым спортом.

Изучение основной и дополнительной литературы по истории развития гиревого спорта.

Изучение рекомендованной литературы с использованием Интернет-ресурсов.

Выполнение проблемно-ориентированных, поисковых творческих заданий

Техника гиревого спорта.

Определение понятия «спортивная техника». Показатели качества техники спортивных упражнений: эффективность, экономность и простота движений атлета. Значение техники для повышения спортивного результата. Основы техники: толчка двух гирь, техники рывка, техники толчка по длинному циклу. Техника толчка двух гирь.

Методика обучения гиревому спорту.

Методы обучения. Роль физической подготовленности. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике: этапы, задачи и средства их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основные стороны движений (исходное положение атлета, движимая часть, направление, амплитуда, быстрота, сила, согласованность). Последовательность обучения технике толчка двух гирь, обучение технике рывка, обучение технике толчка по длинному циклу. Роль преподавателя при обучении. Ошибки при обучении технике гиревого сорта и способы их устранения.

Организация и проведение соревнований по гиревому спорту.

Роль соревнований. Виды соревнований. Положение о соревновании. Календарь соревнований. Судейская коллегия и её обязанности. Правила соревнований в гиревом спорте. Подготовка мест к проведению соревнований. Спортивный, судейский и хозяйственный инвентарь. Организация связи и информации. Регистрация и оформление рекордов. Спортивные сооружения, их оборудование и эксплуатация

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8-способность использовать методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6-способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- ПК-14 - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- технику двигательных действий в гиревом спорте ;
- теорию и методику обучения технике упражнений в гиревом спорте;

- определять причину возникновения у занимающихся ошибок в технике движений , подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- особенности организации и проведения соревнований по гиревому спорту;
- правила соревнований ;
- меры обеспечения безопасности жизни и здоровья людей при проведении занятий и соревнований по гиревому спорту;
- факторы и причины травматизма во время проведения учебных, учебно-тренировочных, рекреационных и реабилитационных занятий по силовой подготовке и пути его предупреждения;
- методику развития физических качеств средствами силовой подготовки.

Уметь:

- Выполнять соревновательные упражнения в соответствии с правильной техникой и установленными правилами соревнований.
- Правильно использовать средства восстановления работоспособности спортсменов.
- Использовать экипировку спортсменов по назначению.
- правильно демонстрировать технику упражнений в гиревом спорте;
- записывать результаты упражнений в протокол;
- организовывать проведение соревнований в гиревом спорте;
- анализировать и обобщать результаты тестирования;
- организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;

Владеть:

- Основами знаний в области медико-биологических основ гиревого спорта.
- Навыками подбора спортивного инвентаря и оборудования.
- Анализировать и планировать тренировочный процесс.
- Владеть знаниями и умениями к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе.
- 5.Обучением двигательных действий в видах гиревого спорта;
- Овладением судейскими навыками.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (3 сем.)

Гимнастика

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

Дисциплина Б1.Б.10.1 «Гимнастика» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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. 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. Лекция. 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. Лекция. 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. Лекция. 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. Лекция. 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:

- ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6-способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-4-способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- ПК-14-способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности .

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.

5 зачетных единиц (180 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (1 сем.)

Спортивные игры

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

Дисциплина Б1.Б.10.2 «Спортивные игры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины

Обучить занимающихся основным приемам техники игры в волейбол, баскетбол, футбол, ознакомить с простейшими тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучить правилам игры. Научить использовать подвижные игры в занятиях по физической культуре и спорту.

3. Краткое содержание дисциплины

Методика обучения баскетболу

Методика обучения баскетболу. «Техника игры в баскетбол и методика обучения» Определение понятий техники. Основные тенденции в развитии техники игры. Классификация технических приемов. Последовательность обучения техническому приему. Этапы обучения, схема обучения отдельному техническому приему. Основные ошибки в обучении техническому приему и пути их исправления.

Методика обучения волейболу

Методика обучения техническим и тактическим действиям в волейболе

Правила волейбола, техника игры и методика обучения» Основные тенденции в развитии техники игры. Классификация технических приемов. Методика обучения технике перемещений и стойкам, передаче мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений.

Методика обучения техническим действиям в футболе

Методика обучения техническим действиям в футболе. Техника игры в баскетбол и методика обучения» Определение понятий техники. Основные тенденции в развитии техники игры. Классификация технических приемов. Последовательность обучения техническому приему. Этапы обучения, схема обучения отдельному техническому приему. Основные ошибки в обучении техническому приему и пути их исправления.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ОПК-8 - способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

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 спортивные игры и применять их в занятиях.

Владеть:

- выполнять основные технические и тактические приемы игры «волейбол»: прием и передачу мяча, различные виды подач,
- участвовать во всех соревнованиях, судить соревнования по волейболу.
- выполнять основные технические и тактические приемы игры «футбол»: подача мяча, бег с ведением мяча, пас, удар по воротам, игра головой, фланговые передачи и завершение атаки, игра вратаря.
- умение вести двухстороннюю игру с соблюдением правил.
- участвовать во всех соревнованиях, судить соревнования по футболу.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (8 сем.)

Теория и методика аэробики

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

Дисциплина Б1.Б.10.3 «Теория и методика аэробики» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины

Формирование систематизированных знаний и умений по теории и методике преподавания аэробики как нового физкультурно-спортивного вида деятельности.

3. Краткое содержание дисциплины.

Для достижения поставленной цели предусматривается обучение студентов по следующим направлениям:

- место аэробики в структуре профессиональной подготовки студентов по направлениям обучения;
- содержание знаний, умений и навыков по аэробике;
- взаимосвязь аэробики с теорией и методикой физического воспитания.

5. Планируемые результаты освоения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- предмет, историю и терминологию аэробики;

- динамические и энергетические характеристики двигательных действий и методы их измерений;
- построение двигательных действий как процесс управления;
- основные идеи, методы и средства аэробики;
- основы спортивно-технического мастерства аэробики.

Уметь:

- проводить разбор, изучение документов планирования, учета проведения занятий, соревнований, разрабатывать конспекты занятий по аэробике;
- разрабатывать и оформлять схемы, таблицы, графики, фото- и видео материалы, обобщающие и систематизирующие необходимые сведения по аэробике;
- выполнять задания по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения упражнений, подготовке докладов.

Владеть:

- навыками применения различного инвентаря, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий по аэробике;
- системой практических умений и навыков в области аэробики;
- методикой преподавания аэробики;
- основными методами профилактики травматизма в процессе занятий аэробикой;
- методами комплексного контроля при занятиях аэробикой.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ПК-4-способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- ОПК-6- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.).

Легкая атлетика (сборы)

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

Дисциплина Б1.Б.10.4 «Легкая атлетика (сборы)» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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 преодолению 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-8-способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ПК-9- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- ПК-10- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- ПК-12- способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- ПК-13- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;

- ПК-15- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

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 сем.)

Футбол (сборы)

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

Дисциплина Б1.Б.10.5 «Футбол (сборы)» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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-8-способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ПК-8- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, методико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- ПК-15- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

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, способность к восприятию, анализу, обобщению информации, умением ставить цели и находить пути ее достижения;
- умением при необходимости изменять профиль своей профессиональной деятельности; - способность к социальной адаптации;
- способность 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.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.)

Лыжный спорт (сборы)

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

Дисциплина Б1.Б.10.6 «Лыжный спорт (сборы)» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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.

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:

- ОК-8- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-8-способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ПК-9- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- ПК-10- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- ПК-12- способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- ПК-15- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (1 сем.), экзамен (3 сем.)

Плавание

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

Дисциплина Б1.Б.10.7 «Плавание» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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.
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 технике 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 технике 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:

- ОК-8- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-8- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ПК-10- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- ПК-13- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- ПК-15- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

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 сем.)

Физическая культура и спорт

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

Дисциплина Б1.Б.11 «Физическая культура и спорт» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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.

Физическая культура

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6-способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ОПК-10-способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (4 сем.)

Элективные курсы по физической культуре

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной 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 атлетике 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.

Физическая культура

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:

- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-10-способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

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.

9 зачетных единиц (328 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2,3 сем.)

Общая психология

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.1 «Общая психология» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

Знакомство студентов – будущих педагогов с содержанием основных понятий современной психологической науки, с необходимыми психологическими знаниями для педагогической деятельности, развитие интереса к познанию другого человека и самого себя.

3.Краткое содержание дисциплины.

Введение в общую психологию Психология как наука.

Психология как наука. Актуальность психологических знаний для профессиональной деятельности.

Эволюция психики

Эволюция психики

Психология деятельности и общения.

Понятие деятельности. Побудительные причины деятельности. Цель деятельности.

Специфика человеческой деятельности и ее атрибуты. Виды человеческой деятельности.

Деятельность и развитие человека.

Структура деятельности. Действие как центральный компонент деятельности. Основные характеристики действия. Понятие об операциях. Автоматические действия и навыки.

Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности.

Интериоризация. Экстериоризация

Структура деятельности. Действие как центральный компонент деятельности. Основные характеристики действия. Понятие об операциях. Автоматические действия и навыки.

Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности.

Интериоризация. Экстериоризация.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основными фактами, механизмами и закономерностями функционирования психики человека, методы психологии, изучение сущности познавательных процессов и закономерностей их формирования;
- изучение сущности и видов психических состояний и свойств личности и способов управления ими в процессе педагогической деятельности; развитие психологической наблюдательности студентов;
- развитие потребностей в самообразовании, саморазвитии студентов;
- историю психологии как науки.

Уметь:

- развитие умений проведения психологических исследований в процессе педагогической деятельности;

Владеть:

- целостным психологическим анализом поведения, деятельности и взаимодействия людей в различных жизненных ситуациях, в том числе в типовых ситуациях профессиональной педагогической деятельности.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-5- способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- ОК-7- способность к самоорганизации и самообразованию;

6. Общая трудоемкость дисциплины.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (3 сем.)

Русский язык и культура речи

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.2 «Русский язык и культура речи» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» 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.

Раздел 1. Современный русский язык и литературная норма.

Раздел 2. Стили русского языка.

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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-5- способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- ОК-6-способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (1 сем.)

Педагогика

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.3 «Педагогика» 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 будущих специалистов знаний о целях, задачах, содержании и технологии обучения и воспитания. Знакомство с базовыми педагогическими понятиями на основе сопоставления различных точек зрения и использования данных других наук о человеке. Ориентация студентов на овладение современными образовательными подходами, технологиями обучения и воспитания для выполнения практических задач.

3.Краткое содержание дисциплины.

Педагогика

Тема 1. Система образования в современном мире и Российской Федерации.

Современное образование. Сущность системного подхода в образовании. Болонский процесс. Модернизация образования. Образование как объект системного обоснования. Образование как ценность. Образование: централизованная система или децентрализованная сфера образовательных услуг. Образование как результат

Гуманистические педагогические системы в истории образования. Подготовить выступления о выдающихся педагогах-гуманистах прошлого: И.-Ф. Песталоцци, Я.-А. Коменский, Л.Н. Толстой.

Подготовить реферат “Национально-региональные особенности развития образования в Бурятии”, “ Система образования одной из зарубежных стран ” по выбору студента.

Тема 2. Основы педагогики. Предмет, задачи и функции педагогики

Философские основания педагогики. Основные категории педагогики: образование, воспитание, развитие, обучение, педагогическая деятельность, педагогическое взаимодействие, педагогическая технология, воспитательное пространство. История педагогической мысли в России. Русские педагоги-К.Д. Ушинский, Л.Н. Толстой, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский и др.. Методы педагогического исследования. Дать характеристику основным методам педагогического исследования (наблюдение, опросные методы, социометрия, анализ школьной документации и результатов детского творчества, педагогический эксперимент) и проиллюстрировать их на примерах.

Подготовить сообщения: 1. Гуманно-личностная технология Ш.А. Амонашвили. 2. Вальфдорская педагогика. 3. Технология саморазвития М.Монтессори.

Тема 3. Развитие, социализация и воспитание личности.

Лекция. Современные представления о человеке. Природные и социальные предпосылки и факторы развития ребенка. Влияние наследственности на развитие личности. Сущность и факторы социализации. Воспитание в развитии личности. Деятельность и общение в становлении личности. Личность – субъект собственного развития и воспитания. Особенности развития личности в детском возрасте

Составить творческий конспект по теме “ Детство как социально- исторический феномен”

Провести исследование “Особенности развития школы в Бурятии”. Задания группам: 1 группа: Особенности развития государственной общеобразовательной школы. 2 группа: Развитие школы нового типа (гимназия, лицей) 3. Становление национальной школы

1. Охарактеризуйте возрастные и индивидуальные особенности развития. 2. Покажите основные качественные изменения в каждой возрастной эпохе и значение кризисов развития. 3. Выясните национальные, половые особенности в развитии человека. Практическое задание: Провести групповое исследование “Современный подросток – какой он?” тема 3 Философские основания педагогики

Взаимодействие философских и образовательных течений в историческом процессе. Педагогические категории - личность и индивидуальность, свобода и дисциплина - в воззрениях философов и педагогов прошлого и настоящего. Современные философские учения (экспериментализм, неопозитивизм, прагматизм, неотомизм, экзистенциализм, реализм и др.) и их влияние на образование. Педагогическая аксеология: основные понятия и принципы.

Составить глоссарий основных педагогических понятий

Провести дискуссию в группе на тему: "Ощутимо ли влияние буддийской философии на воспитание личности в Байкальском регионе?".

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы педагогики, способствующие развитию общей культуры и социализации личности, приверженности к этическим ценностям;
- знать особенности образования как общественного явления и педагогического процесса;
- современную образовательную парадигму;
- состояние системы образования России, стратегию развития и модернизации российского образования;
- особенности обучения и воспитания с учетом возрастной группы.

Уметь:

- анализировать психолого-педагогические проблемы общества;
- выделять факторы развития личности; применять особенности управления образовательными системами в практике менеджмента, использовать психологические знания в межличностном общении и профессиональной деятельности;
- более эффективно принимать решения с опорой на знание психологической природы человека и общества.

Владеть:

- владеть понятийно-категориальным аппаратом педагогической науки, инструментарием педагогического анализа и проектирования; владеть системой знаний о сфере образования, сущности, содержании и структуре образовательных процессов;
- владеть современными образовательными технологиями, способами применения педагогической теории в различных сферах жизни;
- владеть основами педагогического мышления.
- представлением о педагогике в системе человекознания;
- владеть способностью к ведению деловых дискуссий, деловых коммуникаций и способностью работать в коллективе.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-2-способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- ОПК-3-способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;
- ПК-1-способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- ПК-2-способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7.Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (3 сем.)

История Бурятии

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.4 «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

Заключается в выявлении основных тенденций, особенностей и закономерностей в развитии региона, освоении ее главных исследовательских методов, знакомстве с научными концепциями, наиболее авторитетными гипотезами, и освоении их. Структура курса представлена тематическими разделами, охватывающими полное краткое содержание дисциплины. История Бурятии является частью Отечественной истории и входит в блок обязательных гуманитарных, социально-экономических дисциплин и в национально-региональный компонент.

3.Краткое содержание дисциплины.

Введение в дисциплину "История Бурятии"

Предмет и задачи. Периодизация курса. История исторической науки в Бурятии.

Становление и развитие исторического знания о регионе. Предметная область истории Бурятии. Методы и принципы исторического исследования. этапы изучения. Эпоха начального накопления исторических материалов. Накопление сведений по этнографии Бурятии (XII-XVII века). Росписи, сказки и записки служилых людей. Новгородские летописи. Эпоха систематического накопления материалов о народах Бурятии (XVIII век). Экспедиции Мессершмидта, Миллера, Камчатские экспедиции. Становление и развитие этнографических исследований по истории Бурятии (XIX - первая треть XX века). Изучение Бурятии в советское и постсоветское время.

Изучение учебной литературы. Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студентов за счет ассоциации их собственного опыта с предметом изучения. Составить хронологическую таблицу особенностей развития исторической науки о Бурятии. Бурятия в древности и средневековье. Эпоха первобытно-общинного строя. Древнейшие государства на территории Бурятии. Заполните таблицу «Курумчинская культура» Хронология и периодизация Основные памятники Происхождение курумчинской культуры Этническая идентификация Социальная организация Хозяйство Составьте иерархическую лестницу, отображающую социальную стратификацию хуннского общества: ШАНЬЮЙ

Дайте характеристику взаимоотношениям между Китаем и Хунну, проследите их ход, укажите причины конфронтации, отобразите на карте территории владычества государства Хунну и Китая.

Изучение учебной литературы, Совершенствование умений эффективно работать с информацией в процессе подготовки). Междисциплинарное обучение использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте конкретной решаемой задачи. Составить карту Прибайкалья с обозначением верхнепалеолитических и мезолитических памятников. Составить каталог изображений основных орудий эпохи неолита с аналитическими записками Бурятия в период монгольского государства. Этногенез бурят.

Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студентов за счет ассоциации их собственного опыта с предметом изучения. Подготовить мультимедиа проект Страна Баргуджин-Тукум и ее вхождение в состав Монгольского государства. Бурятия в новое время

Присоединение Бурятии к России

Междисциплинарное обучение – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте конкретной решаемой задачи. Подготовить проект-инсталляцию «Глазами потомков: присоединение Бурятии» Бурятия в к. XVII-XVIII вв.

Работа с контурной картой (колонизация края и рост городов, формирование российско-китайской границы). Подготовка медиапрезентаций по культуре Бурятии в 17-18 вв. Бурятия в XIX в.-нач. XX в. Развитие промышленности, сельского хозяйства и торговли. Влияние Сибирской железной дороги на экономику края. Рабочее движение накануне революции, революционные выступления: крестьянское движение в период революции. Национальное движение. Крестьянское и рабочее движения в 1907-1914 гг. Деятельность мелкобуржуазных партий и политических ссыльных. Бурятия в Бурятия в новейшее время

Особенности исторического развития Бурятии в новейшее время

Февральская революция. Установление Советской власти. Масштабы революционных событий, место и роль бурятского народа в них, точки зрения по спорным вопросам темы. Образование БМАССР. Социально-экономические преобразования в 1920-1928 гг. Индустриализация: крупное промышленное строительство, формирование промышленных кадров, ее особенности. Коллективизация: создание колхозов, совхозов, земельная реформа, политика оседания кочевого и полукочевого населения. Формирование профессиональной культуры. Борьба государства с религиозными конфессиями. Политические репрессии.

Подготовка докладов по темам «Общественно-политическое положение и экономика края в годы гражданской войны», «Образование ДВР и ее значение», «Состояние экономики», «Общественно-политическая обстановка в БМАССР в 20-30-е годы», «Движение за сохранение традиций бурятского народа. Обновленцы и консерваторы» Бурятия в годы ВОВ и послевоенный период. Оцените вклад Бурятии в Победу в ВОВ. Аргументируйте ответ. На основе имеющейся литературы сделайте анализ социально-экономического положения Бурятии в послевоенный период. Подготовьте доклады по теме "Развитие культуры Бурятии во 2-й пол. 20в." (на выбор). Бурятия в 1980-е-2010-е гг. Подготовка эссе по темам - «Геополитическое положение региона», «Проблемы и перспективы экономики Бурятии», «Проблемы национально-государственного строительства».

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1 - для формирования мировоззренческой позиции;

- ОК-2 - способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- особенности исторических и культурных процессов в Бурятии в системе общемировых процессов, исторические термины и понятия, основной фактологический и теоретический материал.

Уметь:

- применять эти базовые знания в научно-исследовательской, образовательной, культурно-просветительской, экспертно-аналитической, организационно-управленческой деятельности;
- работать с картой;
- критически анализировать и самостоятельно оценивать происходившие социально-экономические и политические процессы в Бурятии.

Владеть:

- следующими компетенциями 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 сем.)

Бурятский язык

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.5 «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

Дать студентам знания основ бурятского языка, выработать у них навыки и умения, научить применять полученные знания на практике. Эта цель раскрывается в единстве четырех взаимосвязанных компонентов: воспитательного, развивающего, образовательного и коммуникативного. Коммуникативный компонент предполагает формирование умений устной и письменной речи на изучаемом языке, обеспечивающих основные познавательно-коммуникативные потребности студентов, возможность приобщения к культурным ценностям бурятского народа. Образовательный компонент выражается в расширении эрудиции студентов, их лингвистического, филологического и общего кругозора. Воспитательный компонент заключается в: формировании у студентов уважения и интереса к культуре бурятского народа; воспитании культуры общения; поддержании интереса к учению формированию познавательной активности. Развивающий компонент предусматривает развитие языковых, интеллектуальных и познавательных способностей, ценностной ориентации студентов, готовности к коммуникации и в гуманитарном и в гуманистическом развитии личности.

3.Краткое содержание дисциплины.

Краткие сведения о бурятском языке. Алфавит. Танилсалга.

Особенности бурятского алфавита. Специфические буквы бурятского алфавита. Речевой этикет при знакомстве.

Законспектировать статьи из научных сборников, газет о бурятском языке. Составить диалог. Гласные и согласные звуки. Закон гармонии гласных. Тоо тоололго. Минии бүлэ Лабораторная работа. 6 ч. Гласные переднего, заднего и среднего ряда (эрэ, эмэ, эрсэ аялганууд). Гласные бурятского языка различаются по тембру. Так как в основе гласных лежит музыкальный тон голоса, каждый гласный обладает определенным количеством тонов, вся совокупность которых создает тембр. В связи с этим гласные, произносимые более высоким тоном, называются женскими (эмэ) и гласные, произносимые более низким тоном – мужские (эрэ). Подразделение гласных на мужские и женские отражает закон гармонии гласных. Сочетаемость гласных в исконно-бурятских словах. Правописание заимствованных слов. Согласные звуки бурятского языка, особенности их произношения. Специфические звуки ү, өө, һ. Количественные, порядковые, собирательные, разделительные дробные числительные. Простые и составные числительные. Счет. Образование составных числительных.

Сделать анализ гласных звуков бурятского и русского языков (по материалам учебников грамматики бурятского и русского языков) Структура предложения. Дээдэ хургуули. Минии мэргэжэл.

Особенности строя бурятского предложения. Порядок слов в бурятском предложении твердый: сказуемое замыкает предложение, определение в предложении ставится непосредственно перед определяемым словом, глагол - в конце предложения. Интонационные особенности предложений с обращениями, вводными конструкциями. Структура вопросительного предложения. Вопросительные частицы г=, али. Специальный вопрос с частицей бэ, (-б). Условия 3 выбора частиц. Вопросительные слова: хэн? (кто?), юун? (что?), ямар? (какой?), хэзээ? (когда?), хаана? (где?), хэдындэ? (во сколько?), юундэ? (почему?), яахаяа? (зачем?). Составить рассказ по теме разговорного занятия, используя простые неосложненные предложения Личные местоимения. Глагол. Минии гэр (байра). Эдээ хоол.

Понятие о личных местоимениях бурятского языка. Местоимения, выражающие 1-е и 2-е лицо в обоих числах (би (я), бидэ, бидэнэр, маанар, маанад (мы); ши (ты), та, таанар, таанад (вы). Обозначение 3-го лица. Для обозначения третьего лица употребляются указательные местоимения тэрэ (он, она; тэдэ (они). Особенности склонения. Образование глаголов настоящего времени. Формообразующие суффиксы (-на, -нэ, -но). Глаголы

настоящего времени при спряжении принимают на конце личные предикативные частицы. Особенности спряжения глаголов. Лично-предикативные частицы: 1-е лицо - -б, -м, -бди; 2-е лицо -ш, -т; 3-е лицо мн. ч. -д

Подготовить проект к защите Притяжание. Личное и безличное. Улаан-Үдэ.

Понятие о личном притяжании. Личное притяжание обозначает принадлежность предмета к какому-либо лицу, различаемому по числам. Образование форм личного притяжания. Личное притяжание 1-го, 2-го, 3-го лица. Понятие о безличном притяжании. Безличное притяжание обозначает принадлежность предмета действующему лицу, т. е. подлежащему в предложении. Образование форм безличного притяжания. Двойное оформление безличного притяжания (возвратное местоимение --р и окончания безличного притяжания -нгээ, -гээ, -нгөө, -өө, -еэ, -н.

Подготовить рекламный проект Множественное число. Буряад орон. число. Окончания существительных во множественном числе. Подготовить видеоролик «Минии хото».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- игры трех мужей;
- национальные праздники и игры монгольского народа, обычаи и традиции бурят;

Уметь:

- переводить слова на спортивную тему;

Владеть:

- навыками саморазвития.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ДК-1 - Способность к коммуникации в устной и письменной формах на бурятском языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- ОК-1-для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-5 - способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.)

Деловой английский язык

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.6 «Деловой английский 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

Формирование иноязычной коммуникативной компетенции для реализации общения в сфере деловой межкультурной коммуникации.

3. Краткое содержание дисциплины.

Arrivals.

Изучение лексики по теме "Прибытие". Выполнение лексико-грамматических упражнений. Работа с текстом "At the Airport". Диалоги " On the Plane", "At the Airport", " At the Hotel".

Выполнение проекта: You are members of the International Airline Industry Association. You have to carry out general rules for people at airports. Чтение текста "An American Dream".

Making Contact.

Изучение лексики по теме "Знакомство". Выполнение лексико-грамматических упражнений. Работа с текстом "Telephone Interruptions". Диалоги " Telephone Conversation with the British Firm".

Выполнение проекта: 1) Your new secretary is inexperienced. Give recommendations how to work with switchboard, press, computer, and clients. 2) You ring up your partner who turns to be away on vacation.

Speak to the secretary and leave a message for him. 3) You are having a business talk over the telephone. Your partner and you arranged to meet on Thursday, but he can't managed this day. He asks you to postpone the meeting to next week.

Чтение и перевод текста "American Telephone and Telegraph Company".

The Sales Meeting.

Изучение лексики по теме "Продажи". Выполнение лексико-грамматических упражнений. Работа с текстом "Wholesalers and Retailers". Диалоги "At the Company Office".

Выполнение проекта: 1) Discuss all pros and cons of a new product launch with your colleague. 2) You are invited to Cambridge to work as a teacher of Economics. You may arrange your office as you like. What should you do? 3) The chief asks you to give a presentation of a new product to the partners of yours. Make up a report.

Чтение и перевод текста "Customers".

Negotiating Conditions.

Изучение лексики по теме "Переговоры". Выполнение лексико-грамматических упражнений. Работа с текстом "Obligations of the Seller". Диалог "Negotiations".

Выполнение проекта: 1) Your firm is to complete an agreement with a big foreign company. Give some recommendations to your new Contract Manager how to carry negotiations (manner of speaking, negotiating conditions, concessions). 2) You are negotiating the warranty period for machinery you have ordered with the supplier. You insist on 12 months warranty from completion, but your partner refuses to accept this proposal. Try to reach an agreement. Чтение и перевод текста "Sale of Immovables".

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значения новых лексических единиц, специальную терминологию, достаточных для реализации устной и письменной
- коммуникации в сфере делового общения в рамках обозначенной тематики;
- основные грамматические явления и синтаксические конструкции, связанные с изучаемой тематикой и соответствующими ситуациями делового общения;
- стилистические особенности официально-делового стиля речи;

- особенности делового общения по телефону.

Уметь:

- начинать, вести/поддерживать и заканчивать беседу в стандартных ситуациях делового общения, соблюдая нормы речевого этикета;
- описывать события, явления, передавать основное содержание прочитанного или услышанного, выражать свое отношение к прочитанному/услышанному, делать сообщения, доклады на основе предварительной подготовки по тематике, изучаемой в рамках профиля подготовки;
- понимать устную (монологическую и диалогическую) речь в рамках изученной тематики сферы деловой коммуникации;
- читать и понимать аутентичные тексты официально-делового стиля речи;
- описывать явления, события, излагать факты в письме личного и делового характера.

Владеть:

- изучаемым языком для реализации делового иноязычного общения с учетом освоенного уровня;
- формами речевого этикета;
- основами деловой переписки с применением современных средств коммуникации;
- основами публичной речи;
- знаниями о культуре страны изучаемого языка в сравнении с культурой и традициями родного края, страны.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-5- способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

6. Общая трудоемкость дисциплины.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (4 сем.)

Концепция здорового образа жизни и профилактика

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.6 «Концепция современного естествознания» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины.

Обучение студентов теоретическим и прикладным основам валеологии, как междисциплинарного направления познаний проблем здорового образа жизни, а также вопросам планирования семьи, профилактики заболеваний, передающихся половым путем, ВИЧ-инфицирования, повышении информированности, формированию у студентов ответственного отношения к здоровью и мотивации к ведению здорового образа жизни в последующем.

3. Краткое содержание дисциплины.

Общая валеология.

Введение в валеологию

Валеология как межнаучное направление познаний о здоровье человека. Основные понятия валеологии, предмет, объект, основные задачи валеологии. содержание понятия «Здоровый образ жизни»

Валеологический анализ факторов здоровья. Генетические факторы здоровья.

Экологические факторы здоровья. Половые аспекты здоровья.

Валеологический анализ здоровья и здорового образа жизни. Содержание понятия «Здоровый образ жизни».

Частная валеология.

Питание, как фактор, формирующий здоровье человека.

Питание и здоровье. Значение питания для сохранения и укрепления здоровья человека.

Питание, как фактор, формирующий здоровье человека. Основы рационального питания.

Значение макро- и микронутриентов для здоровья человека. Гигиенические требования к режиму питания. Обеспечение безопасности питания. Суточные энергетические траты человека, энергетический баланс. Нормальная масса тела, методика расчета нормальной массы тела. Методология расчета фактических суточных энерготрат человека, валеологический подход к регламентации энергетической ценности пищевого рациона. Расчет собственных нормальной массы тела и суточных энергетических трат с использованием таблично-хронометражного метода.

Иммунитет и здоровье.

Виды иммунитета: врожденный и приобретенный, активный и пассивный иммунитет.

Физиология иммунитета. Органы иммунной системы. Методы и способы повышения иммунитета человека. Основные понятия иммунитета и их содержание: иммунитет, иммунодефицит, иммуноактивные средства. Виды иммунитета: врожденный и приобретенный, активный и пассивный иммунитет.

Первичные и вторичные органы иммунной системы.

Понятие иммунодефицита. Виды иммунодефицита: первичный, вторичный. Методы и способы народной и традиционной медицины для повышения иммунитета человека.

Движение и здоровье.

Двигательная активность и здоровье человека. Эволюционные предпосылки двигательной активности, методологические предпосылки двигательной активности. Физиологические основы физической культуры.

Роль двигательной активности в биологической эволюции. Двигательная активность и продолжительность жизни. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма.

Рекомендации организации режима дня взрослого человека с учетом физической нагрузки. Физическая культура и двигательная активность людей умственного труда.

Терморегуляция и здоровье.

Температура окружающей среды и работоспособность человека. Условия жизни и терморегуляция современного человека

Психологические основы здоровья.

Психологические основы здоровья. Психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Эволюция становления психики человека.

Индивидуальные психофизиологические особенности человека. Эмоции, их виды и механизмы осуществления. Психика и образ жизни современного человека. Память, ее виды, способы и средства тренировки

Вредные привычки человека.

Понятие "вредные привычки". Роль вредных привычек в формировании заболеваний.

Виды вредных привычек: курение, алкоголизм, наркомания.

Особенно вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества.

О вреде курения. Проблема наркомании и ее последствия. Проблема алкоголизма в современном обществе. Игровая зависимость. Вредные привычки в питании человека.

Мероприятия по профилактике вредных привычек. Планирование семьи.

Планирование семьи.

Основы планирования семьи как раздел дисциплины "Концепция здорового образа жизни и профилактика заболеваний". Международный опыт в области планирования семьи.

Содержание определения «Планирование семьи».

Методы контрацепции. Классификация, их применение и эффективность

Основы планирования семьи. Законодательство Российской Федерации в области планирования семьи. Заболевания, передающиеся половым путем и их профилактика.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1 для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-9-способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- историю, основные теории, школы, подходы и методы валеологии, определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «планирование семьи»;
- основные факторы, формирующие здоровье человека, а также валеологические основы взаимодействия организма человека с внешней средой, основные проблемы здоровья человека, обусловленные неправильным питанием, недостаточной двигательной активностью;
- значение вредных привычек, опасных для здоровья;
- знать основы иммунологии, инфекционного и эпидемиологического процессов, понятие «иммунитет», «иммунодефицит», способы повышения иммунитета.

Уметь:

- формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным методам сохранения и укрепления здоровья человека;
- проводить беседы о значении правильного образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека, работая с различными группами людей;
- рекомендовать способы повышения и укрепления иммунитета;
- давать рекомендации по закаливанию, занятий физической культурой различных групп населения, а также профилактике заболеваний, передающихся половым путем.

Владеть:

- навыками анализа и оценки питания различных групп населения, а также материалов, имеющих прикладное значение для использования их при интерпретации негативного воздействия различных факторов на здоровье человека;

- навыками публичного доклада, проведения бесед и анкетирования различных групп населения по актуальным вопросам валеологии, в том числе сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни и профилактики ВИЧ-инфицирования.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа)

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.)

Теория и методика спортивной тренировки

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.1 «Теория и методика 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 теории и методики спортивной тренировки.

3.Краткое содержание дисциплины.

Общая характеристика спорта.

Основные понятия и термины теории спорта. Классификация видов спорта.

Современные понятия спорта. Составление словаря, терминов спорта. Планирование многолетней спортивной тренировки в различных видах спорта.

Планирование многолетней спортивной тренировки.

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Причины планирования, как слабое звено в системе подготовки спортсменов. Тренировка на этапах многолетней подготовки. Этапы многолетней подготовки, их цель и задачи. Повышение эффективности тренировочного процесса и соотношение работы преимущественной направленности в многолетней подготовке. Определение соотношений работ преимущественной направленности в многолетней подготовке Структура тренировочного процесса, методика построения занятий и микроциклов

Характеристика структуры тренировочного процесса. Уровни структуры тренировочного процесса. Типы тренировочных микроциклов. Факторы влияющие на структуру микроциклов.

Характеристика структуры тренировочного процесса. Уровни структуры тренировочного процесса. Типы тренировочных микроциклов. Факторы влияющие на структуру микроциклов.

Характеристика уровней структуры тренировочного процесса. Моноструктура, микроструктура, мезоструктура и макроструктура. Теория и методика спортивной тренировки (7 семестр) Семестр 7 Основные стороны спортивной тренировки

Физическая подготовка. Психологическая подготовка.

Техническая подготовка спортсменов по видам спорта. Результативность техники, эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники. Тактическая подготовка спортсменов по видам спорта. Виды тактической подготовки. Физическая подготовка спортсменов по видам спорта. Единство ОФП, СФП. Психологическая подготовка спортсменов по видам спорта. Особенности психологической подготовки спортсменов 3 разного возраста и квалификации. 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. Военнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры СД и структуры.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство ОФП и СП. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Военнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры СД и структуры.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Соревновательная деятельность, индивидуализация в спорте. Единство общей и специальной физической подготовки. ОФП и СФП. Непрерывность тренировочного процесса. «Ближний тренировочный эффект», «Следовой тренировочный эффект», «Кумулятивный тренировочный эффект». Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Нагрузка и отдых – как фактор управления тренировочным процессом. Волнообразность динамики нагрузок. Масштабы волн, причины волн и правила соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Принципы цикличности тренировочного процесса. Использование метода строгой регламентации в процессе управления физическим развитием спортсменов. Система соревнований в различных видах спорта.

1. Средства спортивной тренировки Методы спортивной тренировки. 2. Правила соревнований

1. Средства спортивной тренировки Методы спортивной тренировки. 2. Правила соревнований.

Правила соревнований в различных видах спорта. Организация соревнований по видам спорта.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-8 - способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-10 - способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- ПК-12 - способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- ПК-14 - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

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 зачетных единиц (180 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (9 сем.)

Спортивные сооружения

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.2 «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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-7- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ОПК-8- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

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 спортивных сооружений. - Требования к выбору и подготовке участка для строительства плоскостных сооружений

Крытые спортивные сооружения - Городская сеть спортивных сооружений

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.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (5 сем.)

Научно-методическая деятельность в спорте

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.3 «Научно-методическая деятельность в спорте» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Для освоения дисциплины «Основы научно-методической деятельности» необходимы знания и умения сформированные в процессе изучения дисциплин «Информационные технологии в образовании», «Основы математической обработки информации», «Компьютерные информационные технологии», «Теория и методика физической культуры», Освоения данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин «Спортивная метрология», «Биомеханика», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», прохождения производственной практики, написание курсовой и выпускной квалификационной работы.

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.

Наука как вид деятельности, история развития научного познания.

Введение.

Общая характеристика научного познания, уровни научного познания, виды научного познания, виды мировоззрения.

Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта. Наука, ее функции, роль в обществе. Классификация наук. Методика и методическая деятельность. Ученые степени и ученые звания. Характеристика научной специальности

Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта. История научного познания

Наука - один из видов познания. Обыденное и научное познание. (Демокрит /атомизм/, Аристотель /учение о природе/) и др. Наука эпохи начала развития капитализма (XVI-XVII века). Галилео Галилей - основоположник эмпирического и теоретического научного познания. И. Ньютон - создатель механистической картины мира. Эмпиризм Ф.Бэкона, индукция - метод научного теоретического исследования, метод выведения принципов из опыта, метод построения научных теорий. Рационализм - дедуктивный метод познания объективной реальности. Позитивизм как способ разрешения противоречия между эмпиризмом и рационализмом (О. Конт, Дж.-С. Милль, Э. Мах). Диалектика эмпирического и рационального, современные представления о теоретическом направлении развития познания, модели логики теоретического познания (А. Эйнштейн, И.С. Ладенко). Научное познание - отражение внешнего мира. Субъект познания - познающая и практическая действующая реальность (человек, коллектив, человечество). Объект познания - та часть материи, которая включена в познавательную деятельность субъекта.

Гносеология - наука о познании. Субъект, объект познания, ступени познания. Рациональное познание. Мышление. Проблема познаваемости Мира и Истина. Относительная истина. Абсолютная истина. Методология научного исследования

Методологический аппарат исследования

Характеристика и значение методологического знания. Сущность и значение научного познания. Общая характеристика методологического знания. Особенности методологии педагогического исследования. Методологические принципы педагогического исследования. Виды педагогического исследования. Природа и функции образовательных инноваций. Система государственного управления наукой. Стандартизация-основа управления качеством. Актуальность исследования, объект, предмет, цель, гипотеза, задачи исследования.

Принципы научного познания.

Написать введение курсовой работы. Методы научного исследования.

Понятие о методе исследования. Взаимосвязь предмета и метода. Классификация методов исследования. Исследовательские возможности различных методов. Комплексное применение методов исследований: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения; беседы, интервью и анкетирование (принципы их построения; взаимосвязь поставленного вопроса с полученным ответом, искомом признаком и научной гипотезой); контрольные испытания, хронометрирование, экспертное оценивание, педагогический эксперимент (классификация, основы построения); математико- статистические методы обработки полученных результатов исследования. Метод педагогического наблюдения (за детьми дошкольного и школьного возраста в процессе физического воспитания; за 3 спортсменами в соревновательном, тренировочном и восстановительном процессах). Метод анкетирования (взаимосвязь

поставленного вопроса с полученным ответом, с искомым признаком и научной гипотезой). Тестирование. Требования к тестам.

Выбор методов исследования собственного исследования.

Вычисление и оценка статистических параметров и величин. Ошибка репрезентативности и распределение Стьюдента. Доверительная вероятность и уровень значимости. Доверительный интервал: смысл, свойства и способы построения. Понятие о статистических сравнениях и гипотезах. Нулевая и альтернативная статистические гипотезы. Этапы проверки гипотезы. Параметрические и непараметрические критерии. Способы вычисления достоверности различий между двумя зависимыми и независимыми выборками Технология написания научно-исследовательской работы

Подготовка рукописи и оформление результатов научной и методической работы.

Общие требования к оформлению рукописей, основные разделы научной работы. Работа с черновиком и редактирование. Стиль и манера изложения, термины, цитаты и ссылки на авторов в научных и методических работах. Оформление научного отчета, его содержание. Тезисы доклада. Подготовка доклада и научных сообщений. Особенности устного представления информации в публичном выступлении. Ответа на вопросы и выступление в дискуссии. Представление табличного и иллюстративного материала. Библиографическое описание. Корректирующие исправления. Основные требования к рукописи и ее оформление (рубрикация текста, язык и стиль научной и методической работы; представление табличного и иллюстративного материала, редактирование рукописи).

Критерии качества, внедрение результатов и эффективность научных исследований, методических работ. Произведение и авторское право. Критерии качества научного доклада и научно-методических работ: проблема, тема, актуальность, новизна, теоретическая и практическая значимость. Понятие качества педагогического исследования. Условия и показатели эффективности проведенного педагогического исследования. Критерии проверки истинности и достоверности нового научно-педагогического знания как результата педагогического исследования. Рецензирование и оппонирование научной работы. Система и формы внедрения результатов научно-методической деятельности. Этапы внедрения. Документальное оформление внедрения. Акты внедрения. Методы расчета и критерии эффективности научной работы. Система конкурсов научных работ. Авторское право. Система конкурсов научных работ. Виды научно-исследовательских работ.

Современное научно-методическое обеспечение.

Комплексная научная группа в спорте. Технические (аппаратные, коммуникационные) и программные средства, информационные и кадровые ресурсы, информационные продукты и услуги в спорте. Электронный спортивный паспорт, электронная база учета спортсменов. Метод ГРВ (газоразрядной визуализации), эффект Кирлиана, пульсометры Polar спортивной серии

Обсуждение использования современных достижений науки в спортивной практике; технологий сбора, формирования, хранения и распространения данных. Работа с пульсометром Polar для спорта, проведение лабораторного исследования: определение уровня физической и психической работоспособности студентов.

Составление программы научно-методического обеспечения ИВС

Подготовка к экзамену.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-9- способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;
- ОПК-11- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

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 сем.).

Технологии физкультурно-спортивной деятельности

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

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.ОД.3.4 основной 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.

Тема 1. «Спорт в системе физической культуры».

Тема 2. «Спортивное соревнование как функциональное и структурное ядро спорта»

Тема 3. «Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, принципы»

Тема 4. «Подготовка спортсмена в процессе тренировки»

Тема 5. «Построение спортивной тренировки спортсмена»

Тема 6. «Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов»

Тема 7. «Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов»

Тема 8. «Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки»

Тема 9. «Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочно-соревновательную деятельность».

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- ПК-5 - способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- ПК-9 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- ПК-11 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.

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 часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (8 сем.)

Отбор в спорте

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.5 «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.

Формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно проводить спортивный отбор и прогнозировать результаты на этапах многолетней спортивной подготовки.

3. Краткое содержание дисциплины.

Научно-теоретические основы спортивного отбора. Критерии и методы спортивного отбора. Прогнозирование спортивных результатов. Образовательные технологии. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ПК-10- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- ПК-11- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки;
- основные критерии и методы спортивного отбора;
- основы спортивного прогнозирования;

Уметь:

- проводить успешную селекцию спортсменов;
- выявлять перспективных спортсменов по информативным критериям;
- проводить отбор в группы начальной подготовки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;
- проводить отбор в сборные команды по видам спорта;
- прогнозировать спортивные результаты с высокой долей вероятности;
- составлять необходимую документацию по отбору спортсменов.

Владеть:

- методикой спортивного отбора;
- способностью выявлять перспективных спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки;
- методикой прогнозирования спортивных результатов.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)

Спортивная метрология

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.6 «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

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

1.Предмет и история развития спортивной метрологии.

2. Тренажерные устройства

3.Содержание и история развития спортивной метрологии.

Разновидности спортивных тренажеров по назначению, по структуре.

Предмет и история развития спортивной метрологии.

Тренажерные устройства.

Научные исследования в спорте. Общие основы тестирования двигательной деятельности спортсменов

1.Технология научного исследования.

2. 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.

Физическое развитие. Физические качества

1. Размер и состав тела.

2.Силовые, скоростные, скоростно-силовые качества. Качества выносливости, гибкости.

Физическое развитие. Созревание. Физические качества. Двигательные способности.

Координационные способности. Физиологические способности.

1.Оценка координационных способностей.

2.Сердечно-сосудистая система. Органы дыхания. ЦНС.

Координационные способности. Функциональные возможности. Физиологические способности. Общее состояние спортсмена.

Техническая, тактическая, физическая подготовка. Физическая нагрузка Техническая подготовка.

Эффективность техники.

Техническая подготовка. Эффективность техники. Тактическая подготовка

Контроль и оценка тактических действий.

Тактическая подготовка. Контроль и оценка тактических действий. Физическая подготовка.

Физическая подготовка. Гарвардский степ. Тест Купера. Проба Летунова.

Физическая нагрузка

Физическая нагрузка. Тренировочная нагрузка. Соревновательная нагрузка. Физическая работоспособность

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-1-способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ПК-1-способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

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.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)

Спортивная метрология

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.7 «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

Дать возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности в сфере физической культуры, расширить кругозор за рамки узкой спортивной специализации, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

3.Краткое содержание дисциплины.

Физическое воспитание дошкольников.

Цель, задачи, особенности возрастного развития детей дошкольного возраста, их учет в процессе занятий физическими упражнениями.

Цель, задачи, особенности возрастного развития детей дошкольного возраста, их учет в процессе занятий физическими упражнениями. Средства, формы и методики проведения занятий с детьми дошкольного возраста особенности возрастного развития детей дошкольного возраста, их учет в процессе занятий физическими упражнениями
Виды планов. Краткая характеристика директивных документов планирования в дошкольных учреждениях. Комплексные программы. Парциальные оздоровительные программы и технологии.

Физическое воспитание школьников.

Методика проведения уроков физической культуры в 1-11 классах с учетом возрастных особенностей.

Методика проведения уроков физической культуры в 1-11 классах с учетом возрастных особенностей.

Особенности методики занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе.

Законодательные и нормативные основы организации физкультурного образования учащихся. Типология уроков физической культуры. Задачи урока физической культуры.

Организация учебной деятельности учащихся на занятии по физической культуре.

Контроль в физическом воспитании школьников.

Контроль в физическом воспитании школьников

Современные подходы к оценке успеваемости учащихся. Виды и методы контроля в физкультурном образовании школьников. Контроль за физкультурной деятельностью школьников. Виды и методы контроля в физкультурном образовании школьников.

Контроль за физкультурной деятельностью школьников.

Особенности физического развития и развития физических качеств школьников младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Особенности физического развития и развития физических качеств школьников младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Особенности физического развития и развития физических качеств школьников младшего, среднего и старшего школьного возраста

Особенности физического развития и развития физических качеств школьников младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Методики воспитания основных физических качеств у школьников с учетом сенситивных периодов.

Планирование физкультурного образования школьников.

Технология планирования учебного процесса по физической культуре в школе

Технология планирования учебного процесса по физической культуре в школе.

Технология составления годового плана-графика по предмету «Физическая культура».

Оперативное планирование физкультурного образования учащихся.

Технология разработки годового плана-графика, тематического плана на четверть, семестр, плана-конспекта, технологической карты.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-2 - способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон
- деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-1 - способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля
- и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии
- ПК-3 - способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- знать закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов профессиональной физкультурной деятельности, средства и методы физического воспитания школьников; знать методы и способы организации комплексного контроля в физическом воспитании.

Уметь:

- уметь определять цель и задачи физического воспитания как факторов гармонического развития личности и укрепления здоровья человека;

Владеть:

- методикой составления документов планирования, проведения занятий с детьми.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)

Воспитательная и спортивно-массовая работа в школьных учреждениях

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.8 «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.

Создание в школе здоровьесберегающей среды для успешного укрепления здоровья учащихся.

Формы организации занятий физическими упражнениями в школе. 1. Урочное. 2. Прикладное. 3. Физкультурно-оздоровительное. 4. Внеклассное. 5. Общешкольное.

Методика подготовки и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.

Основная форма спортивно-массовой работы – школьная Спартакиада, проводимая ежегодно для всех учащихся со 2-го по 9-й класс, в ней также принимают участие учителя и родители. Перед началом любого мероприятия составляем Положение о проведении соревнований (праздника), в котором оговариваются цели и задачи данного мероприятия, сроки и место проведения, программу и ответственных за проведение. Положение подписывается директором школы. Все спортивно-массовые мероприятия начинаются с торжественного открытия, все знакомятся с условиями проведения соревнований, судейство соревнований возлагается на спортивный актив школы и учителя физкультуры. Итоги и награждения проводятся в торжественной форме на еженедельной общешкольной линейке. Нормативно-правовая база и результаты массовой физкультурно-спортивной деятельности Лекция. 2 ч. 1. 1. Конвенция ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 29 и 31. 2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34. 3. Закон Российской Федерации «Об образовании», гл. 5 ст. 50 и 51. 4. Приказ «ОБ утверждении календарного плана традиционных культурно-массовых мероприятий и знаменательных лет на текущий год 5. Городской проект «Здоровое поколение – будущее города» 6. План городских спортивно-массовых мероприятий. 7. План традиционных спортивно-массовых мероприятий школы на текущий год 8. Общешкольная программа «Здоровый ребенок». 9. Общешкольная программа воспитания «Духовно-нравственное воспитание».

Основы управления воспитательными и спортивно-массовыми мероприятиями.

Спортивный менеджмент как особый вид управленческой деятельности. Организация и планирование спортивных мероприятий.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-4 - способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность;
- ОПК-12 - способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- ПК-6 - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- ОПК-9 - способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов.

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 проведения 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 физоргками 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 физоргками 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 сем.).

Спортивная медицина

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

Дисциплина Б1.В.ОД.4.1 «Спортивная медицина» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

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

1. Цели, задачи спортивной медицины; содержание, история и организация; 2. Краткое содержание разделов спортивной медицины; 3. Основные этапы развития спортивной медицины; 4. Организация спортивно-медицинской службы в стране; 5. Диспансерный метод наблюдения Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни.

Понятие «здоровье», "болезнь". Этиология и патогенез заболеваний. Понятие о реактивности, иммунитете, аллергии; механизмы их развития; влияние на них физических упражнений. Иммуитет и стресс. Стресс и иммунитет спортсмена

Понятие о воспалении, общие и местные признаки воспаления; Понятие о гипертрофии. Рабочая и компенсаторная гипертрофия. Гипертрофические процессы в организме спортсмена; Общее представление о дистрофических процессах. Меры профилактики дистрофии у спортсменов; Общие представления об атрофии. Причины атрофических процессов у спортсменов.

- Понятие «иммуитет», «антиген», «антитело»;
- динамика иммунных ответов организма в онтогенезе;

- разновидности иммунитета, его механизмы;
- системы неспецифической защиты и иммунитета, методы исследования;
- динамика иммунной реакции организма с ростом тренированности;
- заболеваемость и «пик» спортивной формы;
- предпатологические и патологические изменения неспецифической и специфической иммунологической реактивности при нерациональной организации спортивных занятий;
- способы укрепления неспецифической иммунной реакции;
- способы создания специфического иммунитета (прививки) и другие его формы.

Физическое развитие и телосложение спортсмена.

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. Анамнез.

Методы исследования нервно-мышечной системы у спортсменов:

1. Электроэнцефалография
2. Функциональные пробы нервной системы
3. Методы исследования мышечной системы: динамометрия, становая динамометрия, тонометрия, электромиография.

Исследование функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы.

1. Научить методике проведения координационных проб
2. Научить методике определять состояние вестибулярного аппарата
3. Научить методике проведения клино- ортостатической пробы
4. Обучить методике анализа полученных результатов.

Методы исследования сердечно-сосудистой системы.

1. Электрокардиография
2. Дистантная пульсометрия
3. Фонокардиография
4. Функциональная диагностика
5. Интегральное определение функционального состояния кардиореспираторной системы.

Исследование функционального состояния ССС

1. Обучить методике определения пульса и артериального давления в покое
2. Дать оценку пульса и артериального давления
3. Обучить методике проведения функциональных проб
4. Провести одномоментную пробу
5. Провести комбинированную пробу Летунова
6. Анализ полученных результатов.

Методы исследования внешнего дыхания у спортсменов.

1. Спирометрия, спирография;
2. Проба Тиффио, Штанге, Генчи;
3. Газовый состав артериальной крови;
4. Лабораторная диагностика

Исследование функционального состояния аппарата внешнего дыхания и его работоспособности.

1. Обучить методике определения частоты дыхания.
2. Обучить методике проведения функциональных проб.
3. Провести функциональные пробы.
4. Научить методике анализа полученных результатов. Функциональное состояние органов пищеварения у спортсменов.

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.

Содержание и методы врачебно-педагогических наблюдений.

1. Значение врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физкультурой и спортом
2. Задачи врачебно-педагогических наблюдений
3. Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, визуальным признакам утомления
4. Физиологическая кривая урока и тренировки.
 1. Учет анатомо-физиологических особенностей детского организма при занятиях физической культурой и спортом.
 2. Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе.
 3. Особенности влияния отдельных видов спорта на организм детей и подростков.
 1. Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе
 2. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания
 3. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, спортивных школах-интернатах, специализированных классах. Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом.
 1. Учет анатомо-физиологических особенностей женщин при занятиях физической культурой и спортом.
 2. Овариально-менструальный цикл и занятия физическими упражнениями.
 3. Особенности влияния отдельных видов спорта на женский организм.
 1. Показания и противопоказания к занятиям женщин физической культурой и спортом в физиологические периоды в жизни женщины:

- А) менструация;
- Б) беременность;
- В) послеродовой период;
- Г) кормление грудью;
- Д) климактерический период

2. Влияние «мужских» видов спорта на женский организм. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физической культурой

1. Учет анатомо-физиологических особенностей организма пожилых и 5 старых людей при занятиях физической культурой и спортом.

2. Влияние физических упражнений на организм пожилого человека.

3. Врачебный контроль в группах здоровья.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-5 - способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- ОПК-7 - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

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.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (8 сем.)

Физиологические основы спортивной тренировки

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

Дисциплина Б1.В.ОД.4.2 «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.

Физиологические механизмы развития двигательных качеств.

Развитие двигательных качеств спортсмена - одна из главных задач тренировки спортсмена

Физиологическое обоснование средств и методов развития силы,быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Определить максимальную произвольную силу и силовую выносливость сгибателей кисти и разгибателей туловища

Определить уровень развития скоростных качеств у спортсменов разной квалификации избранной специализации. Определить средства и методы развития скоростных способностей, дать физиологическое обоснование выбранной методики.

Быстрота, формы ее проявления. Значение скорости в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций, поддержании высокого темпа движений. Физиологические основы развития быстроты.

Выносливость. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления. Виды выносливости. Анаэробная и аэробная выносливость. Общая и специальная выносливость.

МПК как критерий уровня физического здоровья населения. Изменения в дыхательной и кровеносной системе. ПАНО и его использование в тренировочном процессе.

Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Физиологические основы развития ловкости. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость

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.

Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок. Физиологические принципы спортивной тренировки.

По реакции сердечно-сосудистой системы на многократное выполнение скоростной работы на велоэргометре установить реакцию организма и норму нагрузки.

Используя данные физиологического контроля в процессе спортивной тренировки, определить норму нагрузки при выполнении упражнений различной направленности.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-1- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОПК-5- способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- ОПК-11- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-10- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;

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.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (9 сем.)

Лечебная физическая культура и массаж

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.ОД.4.3 основной 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.

Основы лечебной физической культуры.

1. Роль и место ЛФК в системе медицинской реабилитации.
2. Основные средства ЛФК.
3. Основные формы ЛФК. 4. Классификация физических упражнений.

Средства и методы ЛФК. Основные средства ЛФК (физические, общеукрепляющие, динамические, корригирующие, дыхательные и др. упражнения), упражнения в воде. Тренажеры, игры в ЛФК. Двигательные режимы.

Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: - лечебная гимнастика в Древнем мире (Древняя Индия, Греция, Китай, Рим); - лечебная гимнастика в эпоху феодализма; - роль Авиценны в развитии ЛФК и массажа; - отечественные ученые 18 – 19 веков; - современные исследователи. Форма контроля - Собеседование в рамках коллоквиума

Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: - определение понятия «механотерапия»; - механизмы лечебного эффекта упражнений на тренажерах; - задачи механотерапии; - показания и противопоказания (абсолютные и относительные); - методика механотерапии; - аппараты маятникового типа; - блоковые механоаппараты; - сочетание механотерапии с лечебной гимнастикой, массажем, физиотерапией; - тренажеры санаторно-курортных учреждений (велотренажеры, гребной, беговая дорожка, эспандеры, роллеры, мини-батут и др.).

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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-5 - способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

4 зачетные единицы (144 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (9 сем.)

Спортивная генетика

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

Дисциплина Б1.В.ОД.4.4 «Спортивная генетика» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» 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.

Индивидуальное задание на темы:

- 1) Пальцевая дерматоглифика и специфика спортивной деятельности.
- 2) История зарождения и развития дерматоглифики.

Тренируемость спортсменов

Общее представление о тренируемости спортсменов, значение и классификация.

Индивидуальная тренируемость спортсменов, высокая и низкая тренируемость спортсменов.

Расчетно-графическая работа на тему: "Расчет величины тренировочного эффекта у спортсменов с высоким и низким тренировочным эффектом".

Генетические аспекты тренируемости спортсменов.

Значение подходящего и неподходящего выбора вида спорта.

Составление структурно-логической схемы по классификации тренируемости спортсменов.

Генетические маркеры спортивных задатков

1. Общие представления и классификация генетических маркеров, их свойства и значение.
 2. Генетические маркеры, их свойства и значение.
 3. Антропогенетика.
 4. Хромосомные маркеры.
 5. Гормональные маркеры.
 6. Группы крови как генетический маркер.
 7. Композиция мышц.
 8. Функциональные асимметрии.
 9. Моторная асимметрия.
 10. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии.
 11. Молекулярные маркеры в спорте (маркеры выносливости, быстроты и силы).
- Круглый стол на тему: "Значимость учета генетических маркеров при выборе вида спорта, спортивной специализации и стиля соревновательной деятельности".
- Составление кроссворда на тему: "Генетические маркеры спортивных задатков".
- Состав мышечных волокон как генетический маркер спортивных задатков.
- Контрольная работа по лекции на тему: "Состав мышечных волокон, как генетический маркер спортивных задатков".
- Подготовить презентацию на тему: "Композиция скелетных мышц человека".
- Дерматоглифика как один из этапов зарождения генетики физической деятельности.**
- Пальцевая дерматоглифика и физические возможности спортсмена.
- Индивидуальное задание на темы:
- 1) Пальцевая дерматоглифика и специфика спортивной деятельности.
 - 2) История зарождения и развития дерматоглифики.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-11- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-14- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

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.

3 зачетные единицы (108 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – экзамен (7 сем.)

Бурятский речевой этикет

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «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. Комплимент 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

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:

- ОК-1- для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-5- способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

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 сем.)

Язык и этническая культура

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Язык и этническая культура» (практикум) входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

Познакомить студентов с проблемами современной межкультурной коммуникации и межкультурного общения. Дисциплина направлена на ознакомление с фактами и явлениями родной культуры в свете сравнения с другими культурами, на выработку навыков и умений самого процесса общения, способствующих предусмотреть возможности неверного понимания и избежать его; на развитие толерантного отношения к другим культурам и их представителям. Важной задачей курса является формирование аналитических умений студентов, направленных на осмысление языковой картины мира в контексте современной межкультурной коммуникации.

3.Краткое содержание дисциплины.

Этнология как наука и её место среди других культурологических дисциплин.

Основные классификации этнологической науки. История этнологической науки.

Происхождение этнологии. Предмет, объект и исследовательские методы этнологии. Основные понятия в этнологии: этнос, этничность, культура, ассимиляция, этническое сознание, менталитет, народность, нация, национальность, национализм. Проблема этнической территории и этнических границ. Связь этнологии с другими науками.

Принципы и типы классификации народов. Этнолингвистическая классификация. Географическая классификация. Расово-антропологическая. Религиозная. Хозяйственно-культурная. Историко-культурная. Демографическая классификация.

Эволюционизм, его основные положения, достоинства и недостатки. Неоэволюционизм. Антиэволюционизм: диффузионизм, социологическая школа, функционализм. Американская историческая школа Ф.Боаса и её влияние на последующее развитие этнологии и культурной антропологии. Этнопсихологическая школа и культурный релятивизм. Структурализм в этнологии. Значение работ К.Леви-Строса в науке. Современное положение в этнологии. Примордиализм. Постмодернизм в этнологии: конструктивизм, инструментализм.

Понятие этнос. Этногенез. Традиционная культура. Характеристика народов мира по географическим областям

Основные теории этноса и этничности. Проблемы этногенеза. Основные этапы этнической истории. Термин «этногенез». Структура этногенеза. Типы этнологических процессов. Этнонимы. Методы исследования этногенеза. Этапы этногенеза. Расогенез. Факторы и стадии этногенеза. Теория этногенеза Л.Н. Гумилёва. Этногенез и антропогенез. Традиционная культура как объект изучения самосознания и этнической идентичности

Этнические функции культуры. Защитные механизмы этнической культуры. Этническая культура и её структура. Символ и миф как составляющие элементы этнической культуры. Государственная символика как элемент этнического сознания.

Уровни этнической культуры. Особенности восприятия и мышления в традиционных обществах. Традиция ритуал обычай. Менталитет и эпоха. Этнические культуры и мировая культура. Характеристика народов мира по географическим областям.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1-для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-5способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные принципы классификации народов;
- факторы и стадии этногенеза;
- специальную терминологию и лексику данной дисциплины;
- этнолингвистическую карту страны и мира;
- основные направления и школы в этнологии;
- различные научные концепции ключевым проблемам этногенеза.

Уметь:

- использовать знания по этнологии при разъяснении сложных межэтнических и межконфессиональных проблем, при написании докладов, курсовых и выпускных квалификационных работ, а также на занятиях по смежным дисциплинам и в ходе практической работы в школе.
- анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы;

Владеть:

- технологиями приобретения, использования и обновления знаний.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

1 зачетная единица (36 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (3сем.)

Социокультурные барьеры в межкультурной коммуникации

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Социокультурные барьеры в межкультурной коммуникации» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Социокультурные барьеры в межкультурной коммуникации» призвана познакомить студентов с социокультурными барьерами в современной межкультурной коммуникации. Цель – формирование межкультурной компетенции.

3.Краткое содержание дисциплины.

Рассмотрение понятий "межкультурная коммуникация", "барьеры в коммуникации", "социокультурные барьеры", "язык" и "культура"

Цели и задачи курса, объект и предмет изучения курса.

Компоненты культуры. Этническая и национальная культуры

Понятие культуры и основные методологические подходы к определению культуры. Компоненты культуры. Этническая и национальная культуры.

Понятие коммуникации. Междисциплинарный характер коммуникативного знания.

Понятие коммуникации. Коммуникация и общение. Основные единицы коммуникации.

Языковая картина мира

Понятие картины мира. Система типизированных ситуаций и образов в сознании носителей бурятского языка и разных языков.

Языковая вторичная языковая личность, ее структурные и системные характеристики

Языковая личность как набор языковых способностей/умений готовности к осуществлению речевых поступков. Структура языковой личности. Факторы формирования языковой личности.

Процессы восприятия и понимания.

Теория высоко- и низкоконтекстуальных культур Э. Холла. Теория культурных измерений Г. Хофстеде. Теория культурной грамотности Э. Хирша.

Освоение культуры. Аккультурация, модели аккультурации.

Аккультурация, ее виды и результаты. Типы реакции на другую культуру. Культурный шок: причины, факторы. Модель освоения чужой культуры М. Беннета.

Вербальная коммуникация

Вербальная коммуникация. денотат и коннотат. Безэквивалентная лексика, реалии, коннотативная лексика, фоновая лексика. Речевые клише. Речевые ситуации. традиционный этикет.

Невербальная коммуникация.

Межличностное пространство. Взгляд. Язык поз и жестов. Врожденные, генетические, приобретенные и культурнообусловленные сигналы. Позиция и дистанция. Визуальный контакт.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- проблемы взаимодействия языков и культур, культурной идентичности народов как основного выразителя этничности
- этнокультурный состав населения Республики Бурятия;
- основные особенности культуры народов, населяющих республику Бурятия; - основные реалии родной культуры.

Уметь:

- ориентироваться в различиях между языками и культурами;
- характеризовать культурное своеобразие своего народа;
- преодолевать социокультурные барьеры.

Владеть:

- основами межкультурного мышления, предполагающего уважительное отношение к культуре любого народа;
- тактиками и стратегиями выхода и профилактики межкультурных конфликтов.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1- для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-7- способность к самоорганизации и самообразованию;

6. Общая трудоемкость дисциплины.

1 зачетная единица (36 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (3 сем.)

Социология

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Социология» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины

Изучение теоретических основ и закономерностей функционирования социологической науки, ее специфики, принципов соотношения методологии и методов социологического познания; изучение и анализ современных социальных процессов, социальных отношений и социальных явлений; ознакомление с методикой проведения социологических исследований.

3. Краткое содержание дисциплины.

Социология как наука.

Социология как особая общественная наука.

Объект общественных наук. Специфика предмета социологии. Категория «социального» в предметной области социологии. Структура социологического знания: теоретический и эмпирический уровень, фундаментальная и прикладная социология, общая и отраслевая социология. Понятийно- категориальный аппарат и функции социологии. Взаимодействие социологии с другими общественными науками: история, социальная философия, психология, педагогика, правоведение, политология, культурология, социальная антропология и др. Социология как отрасль знания и учебная дисциплина. Методы социологического исследования

1. Представления об обществе до возникновения социологии 2. Возникновение и развитие социологии как самостоятельной науки. О.Конт и Г.Спенсер 3. Классический период в развитии социологии: К.Маркс, Э.Дюркгейм, М.Вебер 4. Основные направления современной западной социологии 5. История российской социологии Общество Семестр 4 Общество как социальная система. Социальное развитие и социальные изменения

Понятие общества. Понятие об обществе как системном образовании. Основные понятия «система» и «структура» и их соотношение. Основные признаки общества. Важнейшие подсистемы общества. Исторические типы обществ. Объективные закономерности функционирования и развития общества как социокультурной системы. Социальные изменения: причины и факторы, виды и формы. Эволюция, революция, реформы. Концепция социального прогресса. Формирование мировой системы. Современное общество: тенденции и перспективы развития. Мировая система и процессы глобализации. Место России в мировом сообществе.

1. Основные концепции социальной стратификации общества 2. Основные категории стратификационного анализа 3. Теория социальной мобильности. Виды социальной мобильности 4. Особенности социальной стратификации российского общества. 5. Понятие «социальный институт». Институциональные признаки. Функции и дисфункции 6. Процесс институционализации и его этапы 7. Основные социальные институты. Институт семьи 8. Социальные организации: понятие и виды. Социологические концепции личности 2. Основные этапы социализации 3. Социальные группы: признаки и типология. Виды социальных общностей 4. Социальное взаимодействие и социальные отношения.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1 - для формирования мировоззренческой позиции
- ОК-4-способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- ОК-5-способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- структуру социологического знания, соотношение социологии с другими науками;
- предысторию и социально-философские предпосылки социологии как науки, основные этапы ее становления и развития, основные направления современной социологической науки;
- системный подход к анализу общества, теории развития общества, социальных изменений;
- социологические концепции личности, понятия социального статуса и социальной роли, основные этапы и агенты социализации личности;
- роль социальных институтов в жизни общества, их функции и дисфункции;
- понятия социальной структуры и социальной стратификации общества, виды социальной мобильности; - особенности методов сбора информации и процедуры социологического исследования.

Уметь:

- анализировать современные социальные проблемы, выявлять причины и прогнозировать тенденции их развития;
- составлять программы проведения микро- и макросоциологических исследований, разрабатывать инструментарий, обрабатывать эмпирические данные;

- работать с источниками информации: социально-политической, научной и публицистической литературой и библиографией, периодикой, статистическими источниками, материалами эмпирических исследований.

Владеть:

- способность применять теоретические положения для анализа современных социальных проблем, выявлять причины и прогнозировать тенденции их развития.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

1 зачетная единица (36 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.).

Политология

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

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

2.Цель освоения дисциплины

Общей целью образовательной дисциплины является вооружение студентов системой знаний о политике, политической власти, политических явлениях, процессах и современных технологиях. Изучение политологии студентами направлено на формирование современного политического знания на основе мирового и отечественного опыта и требований Государственного образовательного стандарта.

3.Краткое содержание дисциплины.

Тема 1. Политология как наука и учебная дисциплина

Становление политической науки. Понятие современной политической науки. Понятие политического. Общественная потребность в политологии. Объект, предмет, методы, функции политологии. Содержание структурных элементов политологии. Система категорий политологии. Место и роль политологии в системе общественных наук. Методологические основы политологии. Общенаучные методы, используемые политологией. Начало становления современной политологии: Т.Вулси, В. Вильсон, В. Рошер, Б.Н.Чичерин, А.И.Стронин. Современный специалист и политическая жизнь. Значение изучения политологии для формирования личности будущего специалиста, его гражданских качеств и политической культуры. Политическая наука и политическое образование в демократическом обществе. Политическое образование в России: традиции и современность.

Тема 2. Политическая система общества

Понятие, сущность, структура и функции политической системы 3 общества. Основные концепции политической системы. Типы политических систем: традиционные и модернизированные; открытые и закрытые; стабильные и нестабильные; тоталитарные, авторитарные, демократические. Факторы стабильности и изменчивости в политических

системах. Элементы политической системы. Политический режим как способ функционирования политической системы. Понятие политического режима и его основные характеристики. Типология политических режимов. Тоталитарный режим и его особенности. Авторитарный и либеральный политические режимы и их основные черты. Демократия в политической системе общества.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1 - для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-4-способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- структуру и содержание учебной дисциплины политологии;
- основные категории, понятия и задачи учебной дисциплины;
- основные этапы развития политических учений;
- структуру политической системы общества;
- роль и значение политической элиты;
- партийно-политическую систему.

Уметь:

- уметь раскрыть, аргументировать и иллюстрировать основные теоретические положения по курсу пройденной дисциплины;
- уметь анализировать актуальные политические процессы, идущие как в Российском обществе в целом, так и в регионе.
- уметь вести дискуссию, аргументировано отстаивать свою позицию, ориентироваться в системе современных политических технологий, реально оценивать международную ситуацию.

Владеть:

- владеть навыками политической культуры.
- владеть основными понятиями курса и уметь применять эти понятия в анализе конкретных политических ситуаций с учетом различных точек зрения;
- представлениями о событиях российской и всемирной политической истории;
- пониманием сущности политики, ее социальных, правовых и моральных основ; - приемами ведения дискуссии и полемики.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

1 зачетная единица (36 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.)

Инновационные технологии в области физической культуры

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Инновационные технологии в области физической культуры» 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 у студентов факультета физической культуры профессионального мышления, умений, навыков и компетенций, которые позволят использовать инновационные технологии физической культуры в будущей трудовой деятельности

3.Краткое содержание дисциплины.

Общие основы инновационных технологий в физической культуре.
Инновационные технологии в физической культуре и их место в системе профессиональной подготовки физкультурных кадров. Всероссийское движение «Дети России образованы и здоровы» (ДРОЗД).
Вводное представление о курсе «Инновационные технологии в физической культуре», его цели, задачи и значение в профессиональном образовании специалиста по физической культуре и спорту. Место инновационных технологий в профессиональной подготовке специалиста. Определение понятий «инновация», «инновационные процессы», «инновационная деятельность», «педагогические технологии», «педагогические проекты», «инновационные технологии» и их соотношение. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии физической культуры.
Инновационные технологии в физической культуре и качество профессиональной подготовки современного специалиста. Цель, задачи и основные этапы развития движения. Опыт реализации проекта в России. Перспективы развития движения.
Валеологическое образование. Валеологические функции и задачи системы образования. Концептуальные основы валеологической педагогики в образовательных системах. Методологические принципы валеологического воспитания и образования.
Определение понятий «инновация», «инновационные процессы», «инновационная деятельность», «педагогические технологии», «педагогические проекты», «инновационные технологии» и их соотношение. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии физической культуры.
Инновационные технологии в физической культуре и качество профессиональной подготовки современного специалиста.
Современные валеологические и прогрессивные психолого-педагогические технологии и методы обучения, способствующие сохранению здоровья человека. Олимпийское образование. Президентские состязания.
Инновационная Спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи.
Валеологические основы стратегии и тактики педагогического мастерства специалиста по физической культуре и спорту. Здоровая школа как валеологически ориентированная модель образовательного процесса.

Наиболее результативные методы и формы валеологической работы в образовательных учреждениях разного типа. Исторический аспект олимпийского образования.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Концептуальные основы. Президентской спортивно-оздоровительной программы.

Концепция спартианского движения. Цели и основные задачи спартианской технологии.

Специфические цели и задачи, связанные с физкультурой и спортом. Формы и методы спартианской технологии. Спартианские игры. Спартианский клуб. Включение детей и молодежи в спартианское движение. Особенности спартианской технологии – гуманистическая направленность; комплексный интегративный характер; ценность соревнований для детей и молодежи; взаимосвязь спорта и искусства. Основные направления и социальный эффект использования спартианской технологии в работе с различными группами населения.

Исторический аспект олимпийского образования. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Неоолимпизм и его приоритеты. Философское значение современного олимпизма.

Цель, задачи, средства, методы и сущность олимпийского образования. Олимпийское образование как инновационная технология физического воспитания. Организационно-педагогические основы олимпийского образования в России.

Особенности внедрения олимпийского образования в практику общеобразовательных учреждений.

Современные инновационные педагогические технологии в теории и практике физического воспитания школьников.

Проектирование учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении. Современные инновационные педагогические технологии в теории и практике физического воспитания школьников.

Проектирование учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении. Изучаются: инновационные технологии проектирования базовых разделов программы, возрастные особенности учащихся, методические основы проектирования, методика и технология разработки рабочего плана и конспекта

урока. Современные инновационные педагогические технологии в теории и практике физического воспитания школьников. Характеристика инновационных педагогических технологий и особенностей их реализации в условиях физического воспитания школьников; Средства физического воспитания школьников и возможности их использования в решении задач физической подготовки. Особенности обучения: использование активных методов обучения, ИКТ.

Проектирование учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении. Составить проект учебного процесса по физической культуре для школы по выбору. Разработать программу «Дня здоровья» для общеобразовательной школы.

Разработать 20 вопросов к программе теоретического тура предметной олимпиады школьников «Олимпийские игры современности». Составить тесты для абитуриентов факультета на предмет выявления их профессиональной ориентации и пригодности.

Ознакомиться с сайтом Госкомспорта РФ. 2. Изучить материалы заседания Совета при Президенте России по развитию физической культуры и спорта. Выделить приоритетные задачи и предлагаемые пути их решения. Основные направления использования ИКТ в физической культуре и спорте. Функциональные возможности общества информационных технологий. Направление развитие информационных технологий.

Основные направления использования ИКТ в учебном процессе. Роль ИКТ в образовательном процессе. Использование компьютерных технологий в деятельности учителя физической культуры.

Использование информационных и Интернет-технологий, сетевых сервисов, ЭОР, презентаций. Комплексный подход к использованию технических средств обучения.

Контролирующие функции ТСО в учебном процессе.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ОПК-13 - способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- сущность инновационных технологий в физической культуре и их место в системе профессиональной подготовки физкультурных кадров;
- содержание предмета «Инновационные технологии в физической культуре», его цели, задачи и значение в профессиональном образовании специалиста по физической культуре и спорту;
- место инновационных технологий в профессиональной подготовке специалиста;
- общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии физической культуры;
- инновационные технологии в физической культуре и качество профессиональной подготовки современного специалиста.

Уметь:

- приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе, в новых областях знаний, непосредственно связанных со сферой деятельности; оценивать инновационные технологии физической культуры с точки зрения решения стратегических проблем;
- разрабатывать и реализовывать методические модели, методики, инновационные технологии физической культуры;
- анализировать результаты процесса их использования в образовательных заведениях различных типов.

Владеть:

- навыками проектирования учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении;
- навыками самостоятельного приобретения с помощью информационных технологий и использования в практической деятельности новых знаний и умений, в том числе, в новых областях знаний, непосредственно связанных со сферой деятельности; навыками использования основ инновационных технологий в своей практической деятельности;
- навыками разработки и реализации методических моделей, методик, инновационных технологий физической культуры;
- навыками анализа результатов процесса их использования в образовательных заведениях различных типов;
- навыками систематизации, обобщения и распространения методического опыта (отечественного и зарубежного) в профессиональной области;
- систематизировать, обобщать и распространять методический опыт (отечественный и зарубежный) в профессиональной области;

- уметь проектировать новое учебное содержание, технологии и конкретные методики обучения; использовать эффективные инновационные технологии физической культуры.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.)

Методы математической статистики в физической культуре

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «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.

Основы анализа и статистической обработки исследовательских данных.

Введение в предмет. 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.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-1- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

- ПК-1- способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические.

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 χ^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 Microsoft Office Excel технологии;

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.)

Основы туризма

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

Дисциплина «Основы туризма» относится к базовой части блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.ДВ основной 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.Краткое содержание дисциплины.

Организационные основы спортивного туризма в России

Введение.

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.

Зарождение организации туристов в России.

Прикладное значение туризма, связь туризма с краеведением. Воспитательные и спортивные возможности походов и массовых туристских мероприятий. Зарождение организации туристов в России.

Создание предприятия для общественных путешествий во все стороны света (1885 г.), туринг-клуб в Петербурге.

Крымский горный клуб, Русское горное общество (1901 г.) и его учредители. Российское общество туристов (РОТ) до 1926 г. Печатные издания по туризму. Социальная направленность туристских организации в России. Образование

Всесоюзной федерации туризма и ее республиканских и областных подразделений.

Проблемы и перспективы совершенствования системы туризма. Кооперативы, клубы по интересам, платные услуги, самофинансирование.

Международные связи туристов. Международный туристский спортивный союз (МТСС).

Период организационно- правового становления. Массовые спортивные мероприятия: турниры, чемпионаты. Организации ТСС России на

местах. СОТуризм в РБ. Проектирование услуги "Туристский поход"

написание эссе на тему "Влияние занятий туризмом на формирование личности"

Прикладное значение туризма, связь туризма с краеведением. Воспитательные и спортивные возможности походов и

массовых туристских мероприятий.

Организационные основы спортивного туризма в России

Задачи федераций туризма туристско-спортивных союзов. Порядок создания федераций и их структура.

Связь федераций с Комитетами по физической культуре и туризму и другим организациями. Положение и содержание работы комиссий по видам туризма и направлениям. Задачи территориальных туристских клубов.

Организация работы, структура. Связь с Федерациями туризма и другими организациями по вовлечению молодежи и трудящихся в систематические занятия туризмом. Роль и значение туристского клуба как организационного, учебно-методического и консультационного центра туристской работы. Основные направления работы туристских клубов.

Положение о маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). роль МКК в подготовке туристских кадров, порядок создания, полномочия организационные основы СОТ туризма в России.

Общая и специальная физическая подготовка туристов

Общая и специальная физическая подготовка туристов. Значение и особенности физической подготовки.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. Способствующие виды спорта.

Организация и проведение подготовительных тренировок.

Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода и периода подготовки. Физиологические основы физподготовки. Задачи общей и специальной подготовки на разных стадиях обучения. Необходимые уровни, принципы и общие методы развития физических качеств. Проектирование услуги «Туристский поход».

Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика видов туризма.

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.

Особенности лыжного туризма - погодные снегопад, ветер, метель, ограниченная видимость, «белая мгла», снежная слепота, и др.). Естественные препятствия, относящиеся к заснеженному рельефу местности и зимней гидрографии (склоны с глубоким не уплотненным снегом, настовые и ледовые склоны, замерзшие водопады, заснеженные гребни скаризами, замерзшие реки и озера, наледи, трещины и др.)

Горный туризм. Основные формы и элементы горного и ледникового рельефа. Морены.

Опасности, зависящие от характера горных склонов (камнепады, лавины, ледовые обвалы, сели и др.). Особенности путешествий в высокогорном климате.

Общая характеристика водного туризма: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Особенности походов на судах различного типа.

Водные походы с радиальными выходами, комбинированные пешеходные маршруты.

Влияние природных факторов на сложность реки: элементы русла, типы и элементы долин, естественные и искусственные препятствия.

Комбинированный туризм. Составные туры - завершение одного тура, начало следующего.

Пограничные виды спорта: альпинизм, горное восхождение со спуском на горных лыжах, досках, парaplанах, скалолазание, ледолазание. Свободные путешествия, автостоп.

Поход выходного дня как форма организации спортивно-оздоровительного туризма.

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.

Особенности лыжного туризма - погодные снегопад, ветер, метель, ограниченная видимость, «белая мгла», снежная слепота, и др.). Естественные препятствия, относящиеся к заснеженному рельефу местности и зимней гидрографии (склоны с глубоким не уплотненным снегом, настовые и ледовые склоны, замерзшие водопады, заснеженные гребни скарнизми, замерзшие реки и озера, наледи, трещины и др.)

Горный туризм. Основные формы и элементы горного и ледникового рельефа.

Морены. Опасности, зависящие от характера горных склонов (камнепады, лавины, ледовые обвалы, сели и др.).

Особенности путешествий в высокогорном климате.

Общая характеристика водного туризма: потенциально опасная среда, работа ограниченных групп мышц, высокая техническая оснащенность, большие весовые нагрузки. Особенности походов на судах различного типа. Водные походы с радиальными выходами, комбинированные пешеходные маршруты. Влияние природных факторов на сложность реки: элементы русла, типы и элементы долин, естественные и искусственные препятствия.

Комбинированный туризм. Составные туры - завершение одного тура, начало следующего. Пограничные виды спорта: альпинизм, горное восхождение со спуском на горных лыжах, досках, парапланах, скалолазание, ледолазание. Свободные путешествия, автостоп.

Организация и проведение спортивных походов и путешествий.

Туристский спортивный союз России. Роль и значение туристской группы в развитии массового спортивно-оздоровительного туризма.

Организация и содержание работы туристской группы, коллектива физической культуры. Роль и значение туристской секции коллектива школы в развитии массового спортивно-оздоровительного туризма.

Содержание работы туристской группы: организация и проведение походов выходного дня, проведение массовых туристских мероприятий (слетов, соревнований, вечеров), повышение квалификации туристского актива, подготовка кадров, участие в мероприятиях местных туристских организаций.

Организация и проведение походов выходного дня, проведение массовых туристских мероприятий (слетов, соревнований, вечеров).

Составление положения на тему "организация и проведение походов выходного дня, проведение массовых туристских мероприятий (слетов, соревнований, вечеров"

Планы работы туристской секции (годовой, квартальный, месячный), их примерное содержание и формы. Клуб туристов учебного заведения - центр массовой туристской работы. Порядок организации турклуба. Составление Плана работы секции (годовой, квартальный, месячный), их примерное содержание и формы. Клуб туристов учебного заведения - центр массовой туристской работы. Порядок организации турклуба.

Стратегия и тактика туристского похода

Понятия «стратегия» похода. Особенности стратегии походов различной категории сложности.

Важнейшая задача - безопасное проведение похода.

Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их возможности, преимущества и недостатки. Оценка участков сложного маршрута с позиции времени на прохождение и пути на конкретном рельефе.

Составление календарного плана похода: учет ходовых и весовых норм, запаса времени на неблагоприятную погоду, запасные и аварийные варианты маршрута. Выбор снаряжения и состава набора продуктов. Стратегия экспедиций, её особенность с учетом сочетания исследовательских и спортивных целей.

Понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака.

Планирование дневного перехода: график движения, распорядок дня, выбор места бивака.

Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня и выработка плана действий на следующий день.

Корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий.

Правила проведения туристских походов.

Классификация туристских маршрутов.

Классификация туристских маршрутов. Принципы классификации, их изменение, влияние на развитие самостоятельных форм спортивно-оздоровительного туризма. Единая Всероссийская классификация по туризму.

Классификация туристских маршрутов и препятствий. Зависимость категории сложности от препятствия и его характеристик. Составление паспортов на препятствия. Эталонные препятствия и маршруты.

Всероссийская классификация маршрутов.

Классификация туристских маршрутов и препятствий. Характер естественных препятствий на маршрутах. Объективные характеристики трудности препятствий.

Количество и характеристика препятствий в нитках маршрутов соответствующих категории сложности.

«Нитка маршрута» Категории сложности туристских путешествий.

Документация туристского путешествия. Маршрутная книжка.

Обеспечение безопасности в туристском путешествии

Обеспечение безопасности туристского путешествия.

Обеспечение безопасности - важнейшее требование ко всем туристским походам, учебным занятиям, соревнованиям. Основные причины возникновения опасности:

Обеспечение безопасности - важнейшее требование ко всем туристским походам, учебным занятиям, соревнованиям. Основные причины возникновения опасности:

Страховка и самостраховка.

Страховка и самостраховка при преодолении препятствий. Использование узлов в туристской практике. Узлы, служащие для связывания веревок (прямой, академический, брам-шкотовый), закрепление веревок (удавка, стремя на опоре), подъема и передвижения по веревке (схватывающий, Бахмана). Узлы, применяемые в обвязке (узел проводника и булинь). Экстремальные ситуации и их решение.

Экстремальные ситуации в походах и их характеристика.

Обеспечение безопасности туристского путешествия. Действие участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умение преодолеть

Права, обязанности и ответственность руководителя туристского путешествия

Права, обязанности и ответственность руководителя туристского путешествия.

Оформление документов на проведение походов.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-7- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ОПК-12- способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности

обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;

- ПК-7- способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов;
- ОПК-6- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- историю становления и развития туристского и гостиничного бизнеса;
- основные формы и виды туризма;
- специфику туризма как особого вида деятельности;
- понятие туристского продукта и его уровни;
- сущность деятельности организаторов туризма: туроператора и турагента;
- особенности организации международного туризма, туристские формальности.
- специфику туристских ресурсов и организации туристской деятельности в регионе

Уметь:

- анализировать социальные задачи индустрии туризма и гостеприимства в жизни общества;
- использовать современную терминологию в области туризма и индустрии гостеприимства в своей профессиональной деятельности;
- ориентироваться в конъюнктуре и динамике международного и российского туристского и гостиничного рынков;
- применять знания в области основ организации туристской и гостиничной деятельности;
- структурировать предложения туроператоров по направлениям их деятельности;
- проводить первичное консультирование потенциального туриста и предлагать варианты туристских маршрутов;
- формировать туристский продукт, включающий оказание транспортных, гостиничных, экскурсионных и других услуг.

Владеть:

- навыками формирования социальных отношений в индустрии туризма и гостеприимства;
- базовой терминологией в сфере туризма и индустрии гостеприимства;
- навыками обобщения, анализа и восприятия структуры и динамики международного и российского туристского и гостиничного рынков;
- навыками основ организации туристской и гостиничной деятельности.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (8 сем.)

Технологии планирования в спорте

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «технологии планирования 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

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:

- ОПК-8 - способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-10 - способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- ПК-12 - способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- ПК-14 - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико- тактическими действиями, средствами выразительности.

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 сем.)

Принципы спортивной тренировки

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

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

2. Цель освоения дисциплины

Ознакомить студентов с основами современной системы спортивной тренировки, научить студентов методике планирования учебно-тренировочной работы и разработке учебно-тренировочных планов (недельные, месячные, годичные, перспективные)

3. Краткое содержание дисциплины.

Тема 1. Направленность к высшим достижениям

Тема 2. Волнообразность тренировочных нагрузок

Тема 3. Цикличность тренировочного процесса

Тема 4. Непрерывность подготовки спортсменов

Тема 5. Единство общей и специальной подготовки

Тема 6. Постепенность в наращивании тренировочных нагрузок

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Виды, типы и структуру занятий, методику регулирования нагрузки.
- Виды психологической подготовки, возможности регулирования психических состояний.
- Понятия средств и методов управления состоянием человека на занятиях.
- Основные технологии педагогического контроля и коррекции в тренировочной деятельности.

Уметь:

- Пользоваться специальными методами психической регуляции и саморегуляции.

- Формировать цели, задачи, подбирать адекватные методы и средства в зависимости от возраста, пола и подготовленности занимающихся в избранном виде спорта.
- Применять современные методы отбора и спортивной ориентации.
- Определять показатели физической, технической, тактической подготовленности, обуславливающие достижения результата на уровне запланированного.

Владеть:

- Методиками педагогического контроля.
- Принципами спортивной тренировки.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-8 - способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ПК-6 - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (9 сем.)

Основы планирования нагрузок в спорте

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Основы планирования нагрузок в спорте» входит в базовую 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.

Основы планирования нагрузок в спорте

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.
Подготовка к зачету.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- современный уровень и тенденции развития вычислительной техники; способы применения компьютерных технологий в физической культуре, спорте и физкультурном образовании;
- архитектуру ПЭВМ; назначение основных и дополнительных блоков ПЭВМ;
- виды специального программного обеспечения и способы их применения для решения прикладных задач

Уметь:

- работать на ПЭВМ с использованием системных программ;
- использовать прикладные программы для создания текстовых документов,
- выполнить учебно-исследовательскую работу, обработать результаты научных исследований (данные, полученные в процессе анализа деятельности спортсменов, контроля подготовленности, медико-биологических обследований), подготовить методические рекомендации по планированию и организации спортивной или оздоровительной тренировки.

Владеть:

- навыками обработки больших массивов данных, математического анализа результатов исследований и их графического представления;

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОПК-8-способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ОПК-11- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-10-способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- ПК-12-способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- ПК-14-способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (9 сем.)

Частные методики спортивной тренировки

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «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.

3.Краткое содержание дисциплины.

Техническая и тактическая подготовка 1.Овладение деталями ТТД в постоянных учебных условиях. 2. Овладение правильным выполнением деталей в целостном ТТД.

Ознакомление с приемами (показ и объяснение приема) в наиболее выгодных условиях его применения. 2. Выполнение приемов в целом с партнером разного веса и телосложения, манекенами разного веса и конфигурации

Планирование тренировочного процесса. Тренировочные планы в борьбе (оперативные, текущие, перспективные).

План-конспект на одно занятие и недельный микроцикл. План на предсоревновательный мезоцикл. План на макроцикл План на годичный цикл План на четырехлетний олимпийский цикл.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ПК-9- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- ПК-11- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- ПК-13- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;

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, 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.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (9 сем.)

Повышение спортивного мастерства

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «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 целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и тренера по избранному виду спорту.

3. Краткое содержание дисциплины.

Обучение базовой технике вольной борьбы

Стойки, передвижения, дистанции, технические элементы (удары, захваты, броски); методы и средства обучения общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения; применение подвижных игр для формирования навыка ведения единоборства.

Методика формирования индивидуального стиля ведения соревновательного поединка

Определений понятий «стиль», «манера». Виды стилей. Факторы, определяющие стиль спортсмена. Формирование игрового силового и темпового стилей. Обучение технике выполнения различных серий ударов, связок, комбинаций, защит на различной дистанции, финтов.

Физическая подготовка

Индивидуализация средств и методов ОФП и СФП разной квалификации. Упражнения на развитие (гибкости, выносливости, силы, быстроты, координации) физических качеств спортсменов.

Физические качества в восточных единоборствах

1. Значение общей физической подготовки для формирования специальной физической подготовленности.
2. Средства и методы контроля за физической подготовленностью единоборцев.
3. Задачи специальной физической подготовки. Развитие физических качеств применительно к технике и тактике избранного вида единоборств.
4. Нормативы физической подготовленности единоборцев на различных этапах тренировки.

Методика подготовки спортсменов в базовых и избранном видах спорта Средства, методы, принципы подготовки спортсменов.

Средства и методы направленные на развитие общей и специальной физической подготовки спортсменов. Развитие ловкости. Развитие силы. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Принципы оценки физической подготовленности спортсменов.

Средства и методы спортивного отбора в базовых и избранном виде спорта.

1. Этапы спортивного отбора.
2. Задачи и методы этапов спортивного отбора.
3. Система отбора в спортивную школу.
4. Этапы отбора в спортивную школу.
5. Спортивный отбор с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.
6. Контрольные упражнения и нормативы для отбора в секцию.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ПК-12- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- ПК-13- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- ПК-15- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- историю вида спорта, в котором специализируется студент; - классификацию техники и тактики вида спорта;
- методику и особенности тренировки в избранном виде спорта, методы воспитания физических качеств и методы, направленные на овладение техникой и тактикой вида спорта;
- правила соревнований и методику судейства в избранном виде спорта;
- средства и методы восстановления в спорте.

Уметь:

- выполнять и использовать в соревновательной деятельности арсенал технических приемов и тактических взаимодействий изучаемого вида спорта;

- исполнять обязанности судьи по спорту, главного судьи соревнований;
- составлять положения, расписания, графики, протоколы соревнований и отчеты о соревнованиях;
- провести тренировочные занятия по виду спорта, использовать изученные педагогические и методические приемы для эффективного построения тренировочного процесса.

Владеть:

- методикой проведения учебных и учебно-тренировочных занятий в сфере ФКиС, в том числе по избранному виду спорта или в рамках спортизированного физического воспитания;
- средствами, методами, формами проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий с различным контингентом занимающихся;
- средствами и методами профилактики травматизма и реабилитации после травм;

6. Общая трудоемкость дисциплины.

20 зачетных единиц (720 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2,5,8,9 сем.)

Спортивно-педагогическое совершенствование

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «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

Формирование и совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

3.Краткое содержание дисциплины.

1. Формирование основных составляющих профессионализма тренера по виду спорта.
2. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
3. Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.
4. Интегрирующая роль спортивно-педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего тренера по виду спорта.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ПК-11-способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;

- ПК-12-способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- ПК-14-способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- ПК-15-способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

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 обучающихся.

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.

20 зачетных единиц (720 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (2,5,8,9 сем.)

Спортивное питание и фармакология

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Спортивное питание и фармакология» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2. Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов правильного представления о рациональном, сбалансированном питании, его компонентах. Об умелом и логичном применении доступных средств питания и фармакологии в своем учебно-тренировочной процессе, а также у своих подопечных. Применение и реализации полученных знаний в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

3. Краткое содержание дисциплины.

Тематическое планирование курса

Фармаконутрициология.

Вводное занятие.

Предмет и задачи дисциплины, история ее становления и развития.

Основы фармаконутрициологии.

Структура питания. Основные компоненты пищи.

Структура питания. Основные компоненты пищи.

Спортивная фармакология.

Основы спортивной фармакологии.

Фармакологическая характеристика адаптогенов.

Фармакология органотропных средств. Гепатопротекторы. Кардиопротекторы.

Фармакология средств, регулирующих обменные процессы. Витаминные препараты.

Витаминно-минеральные комплексы.

Допинг в спортивной медицине.

Проблема применения допинга в спортивной медицине.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ПК-3 - способность применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности;
- ПК-5 - способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности;
- ПК-28 - способность выполнять научные исследования с использованием современных информационных технологий и применять их результаты для повышения эффективности педагогической, тренерской, рекреационной, культурно-просветительской и организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры.

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значение и влияние на состояние организма рационального и сбалансированного питания;
- методики формирования рационального спортивного питания;
- правила и способы планирования индивидуальных режимов питания спортсмена в различные тренировочные и соревновательные циклы.

Уметь:

- рассчитывать индивидуально подобранные спортивные диеты при различных нагрузках спортсмена;
- подобрать рациональные виды фармакологии для спортсмена при определенных видах физических действий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Владеть:

- навыками самостоятельной разработки программы спортивного питания для спортсменов различных специализаций и уровня подготовленности, а также анализировать существующие схемы питания.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.)

Спортивная психодиагностика

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «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

Обеспечение ориентировки студентов факультета физической культуры в специфических психодиагностических методов в 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.

Воспитательные цели курса - укрепление и развитие у студентов интереса к выявлению фактов психической жизни в спортивной деятельности, умению определять предстартовое состояние спортсмена, личностные особенности.

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. Этапы диагностического исследования. Классификации психодиагностических методик и техник. Место психодиагностики в системе психологической науки и практики. Области применения психодиагностики.

Место спортивной психодиагностики в системе психологического знания. Выделение предмета спортивной психодиагностики по критерию средство-объект обследования. Психодиагностика и психометрия. Психодиагностика и дифференциальная психология. Структура спортивной психодиагностики. Семиотический, технический, деонтологический и логический компоненты психодиагностики. Спортивная психодиагностика как совокупность четырех взаимосвязанных теорий: объекта психодиагностики и его диагностических признаков, разработки психодиагностических методик, взаимодействие диагноза с обследуемым, постановки психологического диагноза (решения психодиагностических задач).

Истоки и история психодиагностики

Зарождение и взросление психологии: социальная и дифференциальная психология и первые экспериментальные методики по изучению психики. Гештальтпсихология, её методики; революция Зигмунда Фрейда и психоанализ; возникновение тестирования, появление методик группового тестирования, первый тест на измерение интеллекта А. Бине, другие психодиагностические методики

Предыстория психодиагностики. Испытания индивидуальных способностей как важная и неотъемлемая часть общественной жизни народов мира от древнейших цивилизаций. Древний Вавилон. Египет. Китай. Интуиция как основа испытаний и проверок на этапе предыстории психодиагностики. Этапы становления психодиагностики как научной дисциплины. Исследование индивидуальных различий Ф. Гальтоном, Дж.Кеттелом. Система тестов А.Бине-Симона. Понятие умственного возраста. Коэффициент интеллекта. Использование тестов в целях отбора и аттестаций кадров в 30-е годы во Франции и США. Сторонники и противники тестов. Отечественная история психодиагностики. Первые психологические лаборатории в России (В.М.Бехтерев, С.С.Корсаков, Н.Н.Ланге). Количественное исследование психических процессов в нормальном и патологическом состоянии Г.И.Россолимо. Методика индивидуального психологического профиля. Развитие психотехники и педологии в 20-е и 30-е годы. Современное состояние спортивной психодиагностики. Психологическая служба и психодиагностика. Использование психодиагностики при отборе и аттестации кадров, в медицине, образовании, в армии. Место психодиагностики в профессиональной подготовке практического психолога.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ПК-9-способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

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.

2 зачетные единицы (72 академических часа).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.)

Практический курс непрерывного образования

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

Дисциплина «Практический курс непрерывного образования» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.ДВ основной 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 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.

Самообразовательная компетентность как личностно-профессиональное качество современного профессионала). Сущность, компоненты, этапы и технологии формирования самообразовательной компетентности.

Непрерывное (формальное, неформальное) самообразование студентов в условиях электронной информационно-образовательной среды университета.

От СРС к самообразованию. 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:

- ОК-1-для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-7-способность к самоорганизации и самообразованию;

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;
- 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.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

1 зачетная единица (36 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (5 сем.)

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Статистические методы сбора и анализа информации» 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 методов статистической обработки данных при изучении объектов различной природы.

3. Краткое содержание дисциплины.

Исторический обзор математической статистики Генеральная совокупность и выборка

Предмет математической статистики

Генеральная совокупность и выборка. Статистическое распределение выборки. Полигон и гистограмма

Оценки параметров генеральной совокупности по ее выборке

Генеральная совокупность и выборка. Статистическое распределение выборки.

Полигон и гистограмма Оценки параметров генеральной совокупности по ее выборке.

Оценки параметров генеральной совокупности по ее выборке Генеральная и выборочная средние.

Методы их расчетов. Генеральная и выборочная дисперсии

Оценки параметров генеральной совокупности по ее выборке Генеральная и выборочная средние. Методы их расчетов. Генеральная и выборочная дисперсии.

Точечная оценка параметров распределения. Нормальный закон распределения

вероятностей. Метод произведений. Доверительные интервалы для параметров

нормального распределения Надежность. Доверительные интервалы. Доверительные

интервалы для математического ожидания при известном квадратическом отклонении.

Доверительные интервалы для математического ожидания при неизвестном квадратическом отклонении.

Доверительные интервалы для среднего квадратического отклонения. Оценка истинного значения измеряемой величины. Оценка точности измерений.

Надежность. Доверительные интервалы. Доверительные интервалы для

математического ожидания при известном квадратическом отклонении. Доверительные интервалы для математического ожидания при неизвестном квадратическом отклонении.

Доверительные интервалы для среднего квадратического отклонения. Оценка истинного значения измеряемой величины. Оценка точности измерений.

Статистические методы прикладной математики.

Проверка статистических гипотез

Эмпирические частоты. Статистические гипотезы. Число степеней свободы. Хи-квадрат Пирсона.

Эмпирические частоты. Статистические гипотезы. Число степеней свободы. Хи-квадрат Пирсона.

Определение случайного процесса. Математическое ожидание, дисперсия и корреляционная функция случайного процесса. Пуассоновский и винеровский процессы с непрерывным временем

Определение случайного процесса. Математическое ожидание, дисперсия и корреляционная функция случайного процесса. Пуассоновский и винеровский процессы с непрерывным временем.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК-1-для формирования мировоззренческой позиции;

- ОК-7-способность к самоорганизации и самообразованию;

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные свойства дискретной математики;

Уметь:

- составлять и решать прикладные задачи;

Владеть:

- аппаратом статистической обработки данных.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

1 зачетная единица (36 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (5 сем.)

Психология стресса и психотехники управления эмоциональными состояниями

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Психология стресса и психотехники управления эмоциональными состояниями» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

2.Цель освоения дисциплины

«Психология стресса и психотехники управления эмоциональными состояниями» являются формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

3.Краткое содержание дисциплины.

Тема 1. Общая характеристика психического стресса

Проблема профессионального здоровья. Влияние среды на психическое здоровье. Стресс как неспецифическая реакция организма. Теоретико-методологические основы проблемы стресса. Основные стадии стресса по Г. Селье. Условия возникновения информационного стресса. Особенности проявления эмоционального стресса. Психофизиология стресса. Структуры мозга и стрессовые состояния. Биологический стрессор. Эндокринная система Автономная нервная система (симпатическая и парасимпатическая системы). Сердечно-сосудистая система. Влияние стресса на кровеносную систему, сердце. Пищеварительная система. Мускулатура. Кожно-гальваническая реакция. Физиологическая реакция на стресс.

Тема 2. Проблема стресса в профессиональной деятельности

Понятие профессионального стресса. Задачи изучения стресса в организациях. Субсиндромы профессионального стресса. Условия деятельности и факторы развития профессионального стресса. Система оценки профессионального стресса. Причины роста уровня профессионального стресса. Классификация профессиональных стрессоров. Шкала профессионального стресса. Шкала оценки стрессовых ситуаций Т. Холмса и Р. Рей. Шкала жизненных событий Г.А. Андерсона. Индивидуальные особенности и проявления профессионального стресса.

Тема 3. Классификация профессиональных стрессоров

Организационные предпосылки стресса. Маркеры стресса, организационные характеристики, размер, график работы. Стрессоры в организационной жизни: физические (шум, свет, вибрация), психосоциальные (ролевая неопределенность, ролевой конфликт, ролевая перегруженность). Неблагоприятные характеристики сменной работы. Характеристики ситуации как медиаторы стресса. Социальная поддержка руководителей, коллег.

Тема 4. Понятие травматического стресса

Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности. Критерии классификации экстремальных ситуаций. Травматические события и травматический стресс. Диагностические критерии травматического стресса. Психологические механизмы возникновения посттравматического стресса. Факторы риска развития ПТСР. Принципы и методы работы с ПТСР.

Тема 5. Индивидуальные особенности и проявления профессионального стресса

Личностная оценка ситуации. Поведенческие реакции. Личность типа А. Самооценка. Локус контроля. Выносливость, самоэффективность, самоуважение. Негативная эффективность, род занятий. Психические механизмы стресса: обида, иррациональные убеждения. Роль фрустрации в стрессовом состоянии. Проблема поисковой активности по В.С. Ротенбергу и В.В. Аршавскому. Тревожность как черта личности и как состояние.

Тема 6 Стресс и копинг

Признаки совладания со стрессом (копинг) как опосредующий фактор Концепции совладания со стрессом. Защитное и стресс-совладающее поведение. Механизмы психологической защиты. Влияние копинга на здоровье и на психические расстройства. Совладание со стрессом в профессиональной деятельности.

4. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- для формирования мировоззренческой позиции (ОК-1);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- Содержание понятия адаптации человека, профессионального здоровья, общее представление о функциональных состояниях организма;
- определения стресса, эустресса, дистресса, профессионального и травматического стресса;
- ПТСР, цели, задачи и принципы изучения стресса в профессиональной и экстремальной деятельности;
- историю изучения профессионального и травматического стресса в отечественной и зарубежной психологии;
- психофизиологические основы стресса;

- типологию и модели стресса в организациях;
- классификацию стрессоров в профессиональной и экстремальной деятельности;
- содержание категорий качества личности как медиаторов стресса;
- индивидуальные различия в стрессе, тип А/Б, локус контроля, самооценка; проблемы алкоголизма и употребления наркотиков на работе;
- гендерные различия в проявлении стресса в рабочей среде;
- проблемы трудоголизма и профессионального выгорания.

Уметь:

- Проводить психодиагностическое обследование эмоциональных состояний личности; проводить психодиагностику стресса в профессиональной и экстремальной деятельности;
- разрабатывать и осуществлять на практике программы профилактики и управления стрессом;
- осуществлять психокоррекционную и психотерапевтическую помощь в экстремальных ситуациях;
- проводить психологическое консультирование работников и руководителей организаций по снижению высокого уровня профессионального стресса;
- применять средства и методы регуляции стрессовых состояний при организации кабинетов психологической разгрузки в производственных условиях.

Владеть:

- Методологией исследований профессионального стресса и уметь грамотно интерпретировать их результаты;
- самостоятельно анализировать причины и формы проявления травматических стрессов; спланировать исследование;
- получить сведения о профилактике и способах борьбы с последствиями травматического и профессионального стресса;
- психологической помощи в экстремальных ситуациях, получить представление о современном состоянии и перспективах развития проблемы профессионального и травматического стресса в связи с интенсивным развитием инновационных технологий.

6. Общая трудоемкость дисциплины.

1 зачетная единица (36 академических часов).

7. Форма контроля.

Промежуточная аттестация – зачет (3 сем.)