

**49.03.01 Физическая культура**  
**Спортивная тренировка, очная форма обучения, 2013 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 (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

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

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Основы произносительной стороны речи: буквы и буквосочетания, специфика артикуляции иноязычных звуков и их произношения. Лексика в объеме 1800-2500 единиц активного и пассивного лексического минимума общего и терминологического характера для применения в рецептивных и продуктивных видах речевой деятельности в рамках изученной тематики; понятие дифференциации лексики по сферам применения. Грамматические конструкции, обеспечивающие коммуникацию при письменном и устном общении в рамках изучаемых тем: To be, including question+negatives. Pronouns: simple, personal. Adjectives: common and demonstrative. Possessive adjectives. Present simple. Adverbs of frequency. Comparatives and superlatives. Going to. How much/how many. Modals: can/can't/could/couldn't. Past Simple. Prepositions of place Prepositions of time, including in/on/at. Present continuous. There is/are. Verb + ing: like/hate/love. Article. Adverbial phrases of time, place and frequency. Adverbs of frequency. Countables and Uncountables: much/many. Future Time (will and going to), like/ want-would like.

Основные темы для обучения видам речевой деятельности – говорению (монологическая и диалогическая речь), пониманию речи на слух с общим и полным охватом содержания, ознакомительному и изучающему чтению и письму:

Student's Life: сведения о себе, семье, учебном заведении, об учебном процессе вуза, образовании в зарубежных вузах.

Education: сведения об образовании в России и англоязычных странах.

Cross-cultural Studies: культура и традиции родной страны и стран изучаемого языка; правила речевого этикета, ситуации повседневного общения.

Visiting Foreign Country: поездка в англоязычные страны с целью путешествия, учебы, участия в конференциях, деловой встречи; покупка подарков и сувениров.

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

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

**5. Планируемые результаты обучения..**

В результате освоения дисциплины студент 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.

#### **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.**

5 зачетных единиц (180 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация - экзамен (2 семестр).

## **История**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Цель - изучить историю России, особенности исторического развития, познать общие законы развития человеческого общества и многомерный подход к проблемам, выявить ту часть исторического опыта, которая необходима человеку сегодня; формировав миропонимание, соответствующее современной эпохе, дать глубокое

представление о специфике истории, как науки, ее функциях в обществе, этом колоссальном массиве духовного, социального и культурного опыта России и мировой истории.

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

Теория и методология исторической науки. Древняя Русь и социально-политические изменения в русских землях в XIII - сер. XV в. Образование и развитие Московского государства. Российская империя в XVIII – первой пол.XIX в. Российская империя во второй половине XIX - начале XX в. Древняя Русь и социально-политические изменения в русских землях в XIII - сер. XV в. Образование и развитие Московского государства. Российская империя в XVIII – первой пол.XIX в. Российская империя во второй половине XIX - начале XX в. Россия в условиях войн и революций (1914-1922 гг.). СССР в 1922-1953 гг. СССР в 1953- 1991 гг. Становление новой Российской государственности (1992- 2010). Россия и внешний мир (рубеж XX-XXI вв.) .

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

- для формирования мировоззренческой позиции (ОК-1);
- способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2);
- способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4).

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

В результате освоения дисциплины студент **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 часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр).

### **Философия**

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

Дисциплина Б1.Б.3 «Философия» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - Формирование у студентов представлений о мире как целостной самоорганизующейся системе и месте человека в нем, смысле человеческой жизни взаимоотношениях между человеком и миром, о путях и способах гармонизации отношений человека с окружающим миром; раскрытие природы философского знания, основных типов философствования; дать знания о предмете, сущности и основных функциях философии; ознакомить с основными категориями философии, принципами развития.

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

Философия, ее предмет и роль в обществе. Исторические типы мировоззрения: миф, религия, философия, их особенности. Плюрализм философских учений и их взаимодействие. Основные проблемы философии. Структура философского знания. Функции философии. Роль философии в общественной жизни. Античная философия. Происхождение и своеобразие античной философии. Своеобразие средневековой философии. Антропоцентрический тип философствования, его культурно-исторические и социальные предпосылки в эпоху Возрождения. Гуманистический антропоцентризм в его отношении к проблемам человека, бога, природы, общества и их познания. Пантеизм. Социальные теории Эпохи Ренессанса. Проблема научного метода (Ф. Бэкон, Р. Декарт). Учение о субстанции. Монизм, дуализм, плюрализм. Б. Спиноза и его теория аффектов. Немецкая классическая философия как завершение новоевропейской философской классики. Критическая философия Канта. «Вещь в себе» и явление. Диалектика, ее метод, принципы и законы. Русская философия. Специфика русской философии. М.В. Ломоносов – ученый и философ. Славянофилы и западники. В.С. Соловьев: философия всеединства. Экзистенциализм Н.А.Бердяева. Современная философия Запада. Неопозитивизм. Программа «позитивной» философии О. Конта. Эволюционизм Г. Спенсера. Позитивизм. Неопозитивизм. Феноменология. Феноменологический анализ. Аналитическая философия. Структурализм. Неотомизм. Основные персоналии. Онтология и теория познания. Реальность объективная и субъективная. Мир вещей и мир идей. Понятие виртуальной реальности, ее специфика.

Проблема субстанции как праматерии. Основные философские и естественно-научные представления о материи. Современная наука о сложной системной организации материи. Самоорганизация как свойство материи. Понятие движения. Устойчивость и изменчивость, прерывность и непрерывность как характеристики движения. Система. Элемент. Структура. Системность и самоорганизация. Универсальные связи бытия. Сущность и принципы диалектического метода. Законы и категории диалектики. Диалектика как учение об универсальных связях бытия. Диалектика как система теоретического знания: объективная и субъективная, классическая и неклассическая. Научное познание. Методологическое значение синергетики в науке. Проблема источников и движущих сил общественного развития. Эволюционная и революционная формы исторического процесса. Общество как саморазвивающаяся, самоорганизующаяся целостная система. Человек и научно-технический прогресс. Человек и семья. Личность и общество. Свобода личности. Проблема прав человека. Обязанности и ответственность личности. Индивидуализм и коллективизм. Конформизм. Роль народных масс и личности в истории человеческого общества. Иерархия ценностей как динамическая структура. Человеческая жизнь как абсолютная ценность. Ценности человека и ценности общества, их соотношение. Проблема формирования ценностных ориентаций в процессе воспитания и обучения. Труд, познание, общение, дружба, любовь, семья как ценности человеческого бытия. Свобода как важнейшая ценность человека. Свобода как внутреннее состояние, как осознанный выбор. Концепции ценностей. Человеческая жизнь как абсолютная ценность. Свобода как важнейшая ценность человека. Справедливость как социальная ценность. Проблема формирования ценностных ориентиров в процессе обучения и воспитания.

#### **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 студент **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 общеполитические знания в практической деятельности.

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 семестр).

## **Экономика**

### **1. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.Б.4 «Экономика» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цели освоения дисциплины.**

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

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

Введение в экономическую теорию. Предмет и метод экономической теории. Ограниченность экономических ресурсов и безграничность материальных потребностей общества. Предмет экономической науки. Проблема выбора и кривая производственных возможностей. Решение основных экономических проблем в различных типах экономических систем. Основные экономические проблемы, стоящие перед обществом. Типы экономических систем: рыночная, командная, смешанная, традиционная. Переходная экономика. Теория спроса и предложения. Эластичность спроса и предложения. Величина спроса. Закон спроса и три уровня его аргументации. Кривая спроса. Индивидуальный и рыночный спрос. Детерминанты (факторы) спроса. Предложение. Кривая предложения. Закон предложения. Детерминанты предложения. Взаимодействие спроса и предложения. Рыночное равновесие. Эластичность спроса и предложения. Факторы, их определяющие. Практическое занятие. Решение задач. Изучение литературы, составление сравнительных таблиц Производство и издержки. Издержки: сущность, причины. Классификация издержек по разным критериям. Экономические издержки. Роль издержек в экономике. Издержки производства в краткосрочном периоде. Издержки производства в долгосрочном периоде. Решение задач Рынок и конкуренция. Образование цены и определение объемов производства. Конкуренция - основная черта рынка. Виды конкуренции. Предложение экономических ресурсов. Рынок труда в условиях несовершенной конкуренции. Роль профсоюзов на рынке труда. Формы и системы заработной платы. Дифференциация и дискриминация в оплате труда. Проблемы формирования рынка труда в переходной экономике России. Капитал и процент. Инвестиции. Предложение сбережений. Дисконтированная стоимость. Ставка ссудного процента. Предложение земли. Спрос на землю. Абсолютная рента. Дифференциальная рента. Цена земли. Общее равновесие и благосостояние. Роль государства в экономике Необходимость государственного вмешательства. Внешние эффекты. Отрицательные внешние эффекты. Положительные внешние эффекты. Корректирующие налоги и субсидии. Теорема Коуза. Применение теории внешних эффектов. Общественные блага. Предложение чистых общественных благ через политические институты. Перегружаемые и исключаемые общественные блага. Роль государства в рыночной экономике. Макроэкономика Национальная экономика: измерение результатов функционирования Понятие национальной экономики. Агрегирование экономических показателей развития. Система национальных счетов и основные макропоказатели. Сопоставимость показателей разных лет и индексы цен. ВВП и способы его расчета. Номинальный и реальный ВВП. Экономический рост: понятие, значение, показатели, виды. Цикличность рыночной экономики и антициклическая политика государства. Безработица и инфляция. Закон Оукена. Инфляционная спираль. Решение задач. Сущность и функции денег. Денежные агрегаты.

Спрос на деньги, предложение денег, равновесие на денежном рынке. Банки и их особенности. Основные операции банков. Норма обязательных резервов. Финансы и фискальная политика государства. Дискреционная и недискреционная фискальная политика. Цели и направления фискальной политики. Государственный бюджет: доходы и расходы. Дефицит (профицит) бюджета. Государственный долг и его виды. Налоги и налоговая система. Виды налогов и налоговое регулирование экономики. Сущность и основные черты мирового хозяйства. Современные тенденции развития мировой экономики. Проблемы интеграции России в мировую экономику. Формирование открытой экономики. Международная торговля как реализация сравнительных преимуществ. Внешнеторговая политика. Протекционизм. 3 Фритредерство. Международное движение капитала. Международная передача технологий. Международные валютно- расчетные отношения. Виды валютных систем. Валютный курс и методы его регулирования. Торговый и платежный баланс страны.

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

- 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 студент **должен:**

##### **Знать:**

- основные категории и понятия экономики; закономерности функционирования экономики на микро и макроуровне; инструменты государственного регулирования экономики; особенности 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, способностью 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 (3 семестр)

## **Информатика**

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

Дисциплина Б1.Б.5 «Информатика» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Целью изучения курса «Информатика» является создание необходимой основы для использования современных средств вычислительной техники в профессиональной деятельности. При изучении дисциплины «Информатика» студенты должны: познакомиться с основными положениями разделов информатики, тенденциями их развития, знать основные понятия автоматизированной обработки информации, общий состав и структуру персональной вычислительной техники и вычислительных систем, знать базовые системные программные продукты и пакеты прикладных программ

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

Информация. Понятие информации. Общая характеристика процессов сбора, передачи, обработки и накопления информации. Информатика. Предмет информатики Основные задачи информатики. История становления информатики. Сигналы. Данные. Информация Информационный процесс. Единицы представления, измерения. Информация. Понятие информации. Общая характеристика процессов сбора, передачи, обработки и накопления информации. Информатика. Предмет информатики Основные задачи информатики. История становления информатики. Сигналы. Данные. Информация Информационный процесс. Единицы представления, измерения информации. Информация. Понятие информации. Общая характеристика процессов сбора, передачи, обработки и накопления информации. Информатика. Предмет информатики Основные задачи информатики. История становления информатики. Сигналы. Данные. Информация Информационный процесс. Единицы представления, измерения Кодирование данных. Системы счисления. Кодирование данных. Системы счисления. Кодирование данных. Системы счисления. Кодирование данных. Системы счисления. Логические основы ЭВМ. Логические основы ЭВМ. Логические основы ЭВМ. Логические основы ЭВМ Программное обеспечение обработки текстовых данных. Программное обеспечение обработки текстовых данных. Работа в Word. Программное обеспечение обработки текстовых данных. Работа в Word. Программное обеспечение обработки текстовых данных. Работа в Word. Основные функции Excel. Основные функции Excel. Электронные таблицы Назначение. Формулы в MS Excel. Работа со списками в MS Excel. Основные функции Excel. Электронные таблицы Назначение. Формулы в MS Excel. Работа со списками в MS Excel. Основные функции Excel. Электронные таблицы Назначение. Формулы в MS Excel. Работа со списками в MS Excel. История развития ВТ. История развития ВТ. Основные этапы развития вычислительной техники Архитектуры ЭВМ. История развития ВТ. Основные этапы развития вычислительной техники Архитектуры ЭВМ. История развития ВТ. Основные этапы развития вычислительной техники Архитектуры ЭВМ Устройство ПК. Устройство ПК. Принципы работы вычислительной системы. Состав и назначение основных элементов персонального компьютера. Центральный процессор. Системные шины и слоты расширения. Запоминающие устройства: классификация, принцип работы, основные характеристики. Устройства ввода/вывода данных. Устройство ПК. Принципы работы вычислительной системы. Состав и назначение основных элементов персонального компьютера. Центральный процессор. Системные шины и слоты расширения. Запоминающие устройства: классификация, принцип работы, основные характеристики. Устройства ввода/вывода данных. Устройство ПК. Принципы работы вычислительной системы. Состав и назначение основных элементов персонального



компьютера. Центральный процессор. Системные шины и слоты расширения. Запоминающие устройства: классификация, принцип работы, основные характеристики. Устройства ввода/вывода данных. Программное обеспечение. Семестр 2 Устройство ПК. Принципы работы вычислительной системы. Состав и назначение основных элементов персонального компьютера. Центральный процессор. Системные шины и слоты расширения. Запоминающие устройства: классификация, принцип работы, основные характеристики. Устройства ввода/вывода данных. Устройство ПК. Принципы работы вычислительной системы. Состав и назначение основных элементов персонального компьютера. Центральный процессор. Системные шины и слоты расширения. Запоминающие устройства: классификация, принцип работы, основные характеристики. Устройства ввода/вывода данных. Устройство ПК. Принципы работы вычислительной системы. Состав и назначение основных элементов персонального компьютера. Центральный процессор. Системные шины и слоты расширения. Запоминающие устройства: классификация, принцип работы, основные характеристики. Устройства ввода/вывода данных. Компьютерные сети. Компьютерные сети. Компьютерные сети. Компьютерные сети.

#### **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.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

##### **Знать:**

- состав, функции и возможности использования информационных и телекоммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- организацию деятельности с использованием автоматизированных рабочих мест, локальных и отраслевых сетей;
- прикладное программное обеспечение и информационные ресурсы;
- основные методы и приемы обеспечения информационной безопасности.

##### **Уметь:**

- пользоваться современными средствами связи и оргтехникой;
- использовать технологии сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально ориентированных информационных системах;
- использовать в профессиональной деятельности различные виды программного обеспечения, в т.ч. специального; • применять телекоммуникационные средства;
- обеспечивать информационную безопасность;
- осуществлять поиск необходимой информации.

##### **Владеть:**

- навыками использования прикладных программ для решения задач, возникающих в ходе профессиональной деятельности компьютерной и офисной техникой.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

## **Математика**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

Цель учебного курса - развить математическое мышление и сформировать математическую культуру, что позволит будущему специалисту правильно ориентироваться в окружающей действительности, строить математические модели реальных событий, развить абстрактное мышление.

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

Основы теории множеств Основные понятия. Операции над множествами. Мощность множества. Счётные и непрерывные множества. Основы Логики высказываний Определение высказывания. Основные операции на высказываниями. Законы логики. Связь логики высказываний и теории множеств. Формулирование простых и построение сложных высказываний. Теория Вероятностей 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. 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. Случайные величины и их характеристики. Дискретные случайные величины. Непрерывные случайные величины. Математическое ожидание и дисперсия случайной величины. Законы распределения случайной величины. Выявление законов распределения, вычисление основных характеристик случайных величин. Выявление законов распределения, вычисление основных характеристик случайных величин. Математическая статистика. Основные понятия математической статистики. Шкалы измерения. Выборки и генеральная совокупность. Типы выборок. Шкалы измерений. Репрезентативность выборки. Основные характеристики выборок. Полигоны и гистограммы. Вычисление характеристик выборки. Построение полигона и гистограммы. Вычисление характеристик выборки. Построение полигона и гистограммы. Проверка статистических гипотез. Основные принципы проверки гипотез. Классификация статистических критериев. Уровень значимости и мощность критерия. Критерий согласия Пирсона. t-критерий различий Стьюдента. Формулирование гипотезы о распределении. Проверка гипотезы с помощью критериев Пирсона и Стьюдента. Формулирование гипотезы о распределении. Проверка гипотезы с помощью критериев Пирсона и Стьюдента.

### **4. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины студент 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 математической статистики.

**владеть:**

- математико-статистическими методами обработки информации автоматической обработки данных.

**5. 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.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр).

**Химия**

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

Дисциплина «Б1.Б.6.2 Химия» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель изучения дисциплины.**

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

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Предмет общей и неорганической химии. Основные понятия и законы химии. История развития химии. Основные понятия и основные законы химии. Строение атома.

Периодический закон и периодическая система Д.И. Менделеева. Характер изменения свойств атомов элементов. Строение атомного ядра. Создание квантовой механики. Одноэлектронная модель. Волновая функция. Квантовые числа. Принцип Паули. Правило Гунда. Периодический характер изменения свойств атомов элементов: радиус, энергия ионизации, энергия сродства к электрону, относительная электроотрицательность (ОЭО). Природа и типы химической связи. Метод валентных связей. Метод молекулярных орбиталей. Энергия, длина, полярность связи. Полярность молекул, дипольный момент. Геометрия молекул. Физические модели: отталкивание электронных пар, 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 связей в методе валентных связей. Поляризуемость и полярность ковалентной связи. Эффективные заряды атомов в молекулах. Основные понятия и законы химической термодинамики. Понятие системы. Внутренняя энергия. Энтропия. Свободная энергия Гиббса. Энтальпия образования вещества. Законы термодинамики. Закон Гесса. Направление химических реакций. Изобарно-изотермический потенциал (свободная энергия Гиббса) как критерий возможности протекания реакции. Термохимические уравнения. Стандартные энтальпии образования и сгорания веществ. Смещение химического равновесия. Сложные химической реакции. Энергия активации. Зависимость скорости химической реакции от концентрации реагирующих веществ, температуры. Катализ. Ферментативный катализ. Определение направления протекания реакции в системе при данных условиях путем сравнения соотношения произведений концентраций в данных условиях и значения константы равновесия. Зависимость энергии Гиббса процесса и константы равновесия от температуры. Принцип Ле-Шателье. Химическое равновесие. Химическое равновесие. Элементы химической кинетики. Учение о растворах. Растворы. Способы выражения концентрации растворов. Теория электролитической диссоциации. Сильные и слабые электролиты. Протолитические равновесия. Ионное произведение воды, рН. Гидролиз. Буферные растворы, природные буферные растворы. Произведение растворимости. Процессы ионизации, гидролиза, нейтрализации с точки зрения различных теорий кислот и оснований. рН растворов слабых кислот, оснований, гидролизующих солей. Амфотерные электролиты 3 (амфолиты). Ионные равновесия в растворах. Выполнение упражнений и решение расчетных задач по разделам программы. Природа химической связи в КС. Образование и диссоциация КС в растворах, константы образования и нестойкости комплексов. Классификация и номенклатура КС. Комплексные кислоты, основания, соли. Пи-комплексы. Карбонилы металлов. Хелатные и макроциклические КС. Комплексные соединения. Выполнение упражнений и решение расчетных задач по темам «Химические свойства d-элементов периодической системы Д.И. Менделеева и их соединений» и "Комплексные соединения". Заключительная. Перспективы развития химии. Достижения химии в 20 и 21 веке. Открытие элементов второй «сотни».

#### **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:**

- строение атомов и молекул, типы химических связей;

- растворы и взвеси;
- химические реакции и факторы, определяющие их скорость;
- взаимосвязи между физическими, химическими и биологическими процессами.

**Уметь:**

- применять в соответствии с целями деятельности химические законы;
- оперировать основными понятиями и законами химии;
- пользоваться основными химическими реактивами, растворителями и химической посудой;
- применять формулы при вычислении основных химических величин;
- использовать полученные знания при выполнении практических и лабораторных работ.

**Владеть:**

- навыками самостоятельной работы с учебной, справочной и научной литературой по общей и неорганической химии;
- навыками практического применения законов химии;
- навыками проведения химического эксперимента.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 семестр).

**Биология с основами экологии**

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

Дисциплина «Биология с основами экологии» Б1.Б.6.3 входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (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**

Введение. Сущность жизни, свойства и уровни организации живой материи.. Объект, предмет, задачи и методы исследования биологии с основами экологии. История развития биологии, как науки. Применение биологических знаний в медицине, сельском хозяйстве и промышленности. Место биологии в системе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Сущность и субстрат жизни. Общие свойства живого. Современные представления об уровнях организации живого. Биологическое разнообразие жизни на Земле. Характеристика основных царств организмов. Принципы и методы классификации живых организмов.

Структурно-функциональная характеристика клетки и тканей. Лекция. 2 ч. Неклеточные формы жизни. Клетка- элементарная единица организации живого. Основные положения клеточной теории. Структурно-функциональная организация клетки: цитоплазма, ядро, органоиды, включения. Химический состав клетки.. Способы деления клеток. Митоз, биологическое значение митоза. Мейоз, значение. Влияние физических нагрузок на митотическую активность и ее регуляцию. Структурно-функциональная характеристика тканей.

Организм, как уровень организации живого. Общая характеристика и методы классификации живых организмов. Общая характеристика вирусов и их биологической

роли на Земле. Прокариоты, биологические их особенности и роль в природе. Краткая характеристика особенностей строения грибов, растений и животных. Половое и бесполое размножение. Онтогенез. Понятие о гомеостазе и проблемы трансплантации.

Наследственность и изменчивость организма. Молекулярные основы наследственности. Структура гена. Генетический код и его свойства. Мутация. Типы мутации. Мутагены. Репарация повреждений ДНК. Ядерная и цитоплазматическая наследственность. Закономерности передачи наследственной информации: законы единообразия, расщепления, независимого наследования. Анализирующее скрещивание. Нормальная и патологическая наследственность человека. Генная и клеточная инженерия и биотехнология.

Представления об эволюции до Ч. Дарвина. Ч. Дарвин и его теория эволюции. Современные представления о происхождении жизни. Геологические эпохи, главные направления и доказательства эволюции. Антидарвиновские концепции эволюции. История развития антропогенеза. Концепция животного происхождения человека. Этапы антропогенеза. Прародина человека. Движущие силы антропогенеза. Соотношение биологического и социального в антропогенезе. Расы и их происхождение. Расизм.

Понятие о среде обитания. Важнейшие экологические факторы и их значение в жизни организмов. Основные принципы экологической классификации организмов и краткая характеристика основных экологических групп. Организмы- как индикаторы окружающей среды. Основные представления об адаптациях организма. Факторы защиты организма. Закономерности воздействия факторов среды на организм.

Надорганизменные уровни существования живого. Популяции. Биоценозы. Биогеоценозы (экосистемы). Биосфера. Рассмотреть популяционный уровень существования человека. Рассмотреть эволюцию биосферы, основные свойства и функции биосферы. Выполнить тестовое задание.

Важнейшие экологические проблемы и пути их решения. Антропогенное воздействие на биосферу. Основные экологические проблемы современности ( проблема перенаселения, урбанизации, отходов, парниковый эффект, разрушение озонового слоя, кислотные дожди, смог, сокращение биоразнообразия. Пути решения экологических проблем. Глобальные прогностические модели и концепции устойчивого развития.

Рациональное природопользование и охрана окружающей среды. Предмет и задачи природопользования и охраны природы. Мотивы и принципы рационального природопользования и охраны природы. Природная среда: природные ресурсы и природные условия. Виды природопользования. Мероприятия по охране окружающей среды.

#### **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 ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

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

В результате освоения дисциплины студент 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.

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

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- 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-1).

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Формы контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

**Безопасность жизнедеятельности**

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

Дисциплина Б1.Б.7 «Безопасность жизнедеятельности» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (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.**

Взаимодействия человека с окружающим миром. Пожар в доме. Классификация и характеристика пожаров. Поражающие факторы пожаров. Меры по пожарной профилактике. Способы и средства тушения пожара. Электрический ток. Действие тока на человека и виды поражений. Напряжение прикосновения, напряжения шага. Пожар в доме, традиционные рекомендации пожарных. Статистика пожаров. Классификация: зданий и сооружений по степени огнестойкости; помещений и зданий по степени взрывопожароопасности; взрыво- и пожароопасных зон помещений в соответствии с правилами. Отравление: угарным газом, тяжелыми металлами. Трудовой процесс и его элементы. Понятие “условий труда”. Вредные и экстремальные условия труда. Планирование и контроль мероприятий по охране труда. Материально-техническое

обеспечение охраны труда. Охрана труда женщин и молодежи. Расследование и анализ случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний. Основные формы деятельности человека и их классификация. Умственный и физический труд. Тяжесть и напряженность труда. Методы оценки тяжести труда. Обеспечение безопасности автомобиля. Общие меры предосторожности. Дорожно-транспортное происшествие. Первая доврачебная помощь при ДТП. Безопасность жилища. Защита квартиры от воров и грабителей. Защита загородного дома, коттеджа, дачи. Сохранение сбережений. Негативные геофизические факторы. Геомагнитные поля. Космические излучения. Озоновый слой. Естественные лучевые нагрузки. Геохимические аномалии. Стихийные бедствия. Негативные биологические факторы. Зоогенные. Фитогенные. Микробиологические отравления. Тяжелые металлы. Летучие органические соединения. Формальдегид. Продукты сгорания. Пестициды. Пыль. Асбест. Бактерии. Инфекционные заболевания. Радиация. Антропогенные физические поля: акустические, электромагнитные, радиационные, тепловые, вибрационные, инфразвуковые, световые. Аварийные опасные химические вещества (АХОВ). Хронические отравления, профессиональные и бытовые заболевания при действии токсинов. Действие шума на человека. Ультразвук, контактное и акустическое действие. Инфразвук, его действие и нормировании. Оказание первой помощи Термический ожог. Химический ожог. Обморожение. Первая помощь при болях в сердце. Травма глаза. Меры спасения на воде. Кровотечение, правила остановки. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Переломы: черепа, плечевой, локтевой, бедренной, большой и малой берцовой костей, тазовых, позвоночника. Классификация ЧС, причины возникновения и характер развития. Первичные и вторичные поражающие факторы при ЧС. Радиационные опасные объекты (РОО). Классификация и этапы развития аварий (катастроф) на РОО. Зонирование территорий вокруг них. Химические опасные объекты (ХОО). Развитие аварий катастроф на ХОО и их последствия. Зона химического заражения и очаг химического поражения. Пожаро-и взрывоопасные объекты. Зоны поражения. Оценка и прогнозирование обстановки в зоне пожара и взрыва. Чрезвычайные ситуации как следствия террористических актов. Катастрофа. Природные, техногенные. Классификация.

#### **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

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

В результате освоения дисциплины студент **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.

### **8. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

### **9. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр)

#### **Анатомия человека**

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

Дисциплина «Анатомия человека» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.Б.8

##### **2.Цель освоения дисциплины**

Изучение строения тела человека, составляющих его систем, органов и тканей с позиций современной функциональной анатомии и с учетом возрастных особенностей организма как единого целого; умение использовать полученные знания при последующем изучении других биологических дисциплин и в практической деятельности при организации тренировочного процесса.

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

Введение в анатомию. 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.

Понятие о скелете и его функциях. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.

Учение о соединениях костей. Классификация соединений костей: непрерывные (синартрозы), полупрерывные (гемиартрозы) и прерывные (диартрозы). Строение сустава. Дополнительные образования суставов: мениски, внутрисуставные диски, хрящевые губы, синовиальные сумки и складки. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной сумки, суставной щели. Топография подвижности в суставах у спортсменов.

Миология - учение о мышцах. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл. Саркомер. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон. Функции мышц. Строение мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц. Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы ее определяющие. Классификация мышц. Морфо-функциональные изменения мышечных волокон на микро- и ультрамикроскопическом уровне. Топография силы мышц у спортсменов.

Динамическая анатомия. Динамической анатомии, её связь со смежными науками: с возрастной и конституциональной морфологией, биомеханикой, спортивной морфологией, физиологией и др. Классификация динамической анатомии. Последовательность анатомического анализа положений и движений человека (по М.Ф. Иваницкому). Морфология изучаемого упражнения или движения. Классификация положений тела. Характеристика положений с позиций законов механики. Действующие силы. Характеристика работы мышц туловища, верхней и нижней конечностей. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела. Общая характеристика и классификация движений тела человека.

Анатомия пищеварительной системы. Системы обеспечения движений. Пищеварительная, дыхательная, мочеполовая, сердечно-сосудистая и лимфатическая системы человека. Функции органов систем обеспечения, их функциональная взаимосвязь и адаптация к физическим нагрузкам. Общая характеристика внутренних органов и их функциональное значение. Полости тела и расположение органов в них.

Анатомия сердечно-сосудистой системы. Строение сердца. Камеры сердца, клапанный аппарат. Круги кровообращения и их функциональное значение. Общая анатомия кровеносных сосудов. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры.

Анатомия сенсорной системы. Общая анатомия сенсорных систем. Функциональная анатомия органа зрения. Функциональная анатомия органа слуха и равновесия. Функциональная анатомия органа обоняния.

Общий обзор нервной системы. Строение и функция нервной системы. Классификация по топографическому и функциональному признакам. Нейрон — основная структурно-функциональная единица нервной системы. Виды нейронов. Центральная нервная система. Спинной мозг. Местоположение, форма, строение и функции. Нервные центры. Значение спинного мозга в регуляции мышечного тонуса. Головной мозг. Отделы головного мозга. Продолговатый мозг. Строение, функции, жизненно важные центры. Задний мозг. Мозжечок, его функции и значение в регуляции мышечного тонуса и координации движений. Средний мозг и его функции. Промежуточный мозг и его функции. Конечный мозг. Полушария, внешнее и внутреннее строение. Кора больших полушарий как высший отдел центральной нервной системы. Сенсорные и моторные зоны коры как органа психической деятельности.

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

- ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- 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.

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

В результате освоения дисциплины студент **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 часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр)

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

Дисциплина Б1.Б.9 «Биомеханика двигательной деятельности» Б1.Б.9 входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) 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.**

Предмет биомеханики спорта; развитие биомеханики спорта. Биомеханические основы общеразвивающих, физических упражнений. Геометрия масс тела; Биомеханика ходьбы и бега. Биомеханика плавания. Биомеханика передвижения на лыжах, коньках и велосипеде. Биомеханика единоборств. Биомеханика игровых видов спорта. Биомеханика стрельбы из лука Тренажерные устройства в спорте (по принадлежности к ПСМ). Биомеханика технико-эстетических видов спорта. Дифференцированная биомеханика Телосложение и двигательные возможности. Онтогенез моторики;

прогностическая информативность показателей моторики; особенности моторики женщин. Использование основ биомеханики в педагогической деятельности по физическому воспитанию. Построение кинематических графиков перемещений, скоростей и ускорений. Анализ локомоторного движения по материалам тензодинамограммы. Определение положения общего центра тяжести (ОЦТ) тела.

#### **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-7 - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-5 - способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- 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 студент **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 семестр)

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

Дисциплина «Биохимия человека» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.Б.10

### **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.

### **3. Краткое содержание 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.

Аминокислоты. Общая характеристика аминокислот и их функции в организме. Номенклатура и классификация аминокислот. Строение аминокислот по данным рентгеноструктурного анализа. Белки, основные их функции в организме. Номенклатура и классификация белков. Структурные уровни организации белковой молекулы. Лабораторная работа. 4 ч. Качественные реакции на аминокислоты и белки.

Основные законы термодинамики, действующие в живой природе. Отличительные особенности энергетики химических реакций, протекающих в живой природе от таковых в неживой. Строение и свойства макроэргических соединений. Краткая характеристика истории развития представлений о механизмах реакций биологического окисления. Аэробный и анаэробный тип энергетики. Свободное окисление, окисление, сопряженное с фосфорилированием и субстратное фосфорилирование. Обработать и дополнить конспект лекции. Ответить на контрольные вопросы. Выполнить тестовое задание.

Субмикроскопическое строение мышечной клетки. Химический состав мышечной ткани. Типы мышц и мышечных волокон и их вовлечение в мышечную деятельность. Молекулярный механизм мышечного сокращения. Основные пути ресинтеза АТФ

Углеводы и их биологическая роль. Характеристика основных представителей моносахаридов, восстанавливающих и невосстанавливающих дисахаридов и полисахаридов. Механизм распада углеводов в процессе пищеварения. Внутриклеточный распад глюкозы (аэробный и анаэробный) и их энергетический эффект.

Спортивная тренировка, физические нагрузки и тренировочный эффект. Биохимическое обоснование принципов спортивной тренировки. Основные биохимические показатели тренированности организма. Биохимическое обоснование положительного влияния систематических занятий физическими упражнениями и спортом на здоровье и работоспособность человека в различные возрастные периоды. Особенности биохимического контроля в спорте Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена и его выносливости, методы развития.

Питание, принципы питания, основные его функции. Особенности энергопотребления в зависимости от выполняемой работы. Особенности сбалансированности питательных веществ в рационе спортсмена и нормы их потребления. Роль отдельных химических компонентов пищи в обеспечении мышечной деятельности. Основные пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания. Биологическая роль пищевых добавок.

#### **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.

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

- Средствами и методами, необходимыми для проведения биохимических экспериментов.

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 семестр)

#### **Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

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

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» Б1.Б.11 входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

##### **2. Цель освоения дисциплины.**

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является овладение студентами современными научными знаниями санитарно-гигиенических основ деятельности, практическими навыками соблюдения требований санитарно-гигиенических правил и норм, навыками формирования здорового образа жизни, проведения профилактики травматизма и эффективного применения гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

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

Понятие гигиены, история, методы исследования. Понятие о гигиене и санитарии. Отдельные отрасли гигиены. Предмет гигиены. История развития гигиены. Методы исследования Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Характеристика биологических факторов внешней среды. Понятие об инфекции, инфекционном процессе, иммунитете. Виды иммунитета. Профилактика инфекционных заболеваний Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры, движения, атмосферного давления, влажности воздуха. Овладение навыками определения и гигиенической оценки физических свойств воздуха (температуры, влажности, движения, давления. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания, Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур. Средства и формы закаливания. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом. Определение устойчивости организма к закаливающим процедурам (холодовая проба). Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Основа профилактики - здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни - профессиональная обязанность бакалавра по физической культуре. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый плавательный бассейн). Гигиеническая оценка освещения и вентиляции (определение светового коэффициента, угла падения, угла отверстия, КЕО, коэффициента аэрации) Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Значение питания как важный фактор сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Гигиенические основы питания, Принципы рационального питания, его сбалансированность и режим. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания. Энергетический баланс. Обмен белков, жиров и углеводов. Роль витаминов и минеральных веществ. Питание спортсменов.

Питание в период подготовки, во время соревнований и восстановительный период. Питание спортсменов. Питание в период подготовки, во время соревнований и восстановительный период. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований.

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

- 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 студент **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 часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр)



## **История физической культуры**

### **1. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина «История физической культуры» Б1.Б.12 входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование историко-теоретических знаний будущих специалистов по физической культуре и спорту.

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

Возникновение физической культуры. Физическая культура в Древней Греции и Риме Физическая культура в странах Древнего Востока Практическое занятие. Предмет, задачи, содержание и социальная значимость истории физической культуры. Теории первоначального возникновения и развития физического воспитания и игр в жизни общества и личности. Доклассовые формы физического воспитания и образования средствами физической культуры и спорта. Физическая культура в средние века . Становление физической культуры в период раннего средневековья. Рыцарская система физического воспитания феодалов. Развитие физической культуры в эпоху возрождения и в период разложения феодализма. Возникновение и развитие восточных единоборств и систем воспитания Основные различия в системах физического воспитания Спарты и Афин. Характеристика и значение Олимпийских, Панафинейских и др. игр (агонов) Древней Греции. Физическая культура в зарубежных странах в период в XX веке Особенности интеграции гимнастического и спортивно-игрового направления в физическом воспитании. Новые системы и направления в физическом воспитании и его милитаризация. Физическая культура и спорт в социалистических и капиталистических странах Особенности развития физической культуры римлян. Упадок военно-физического воспитания в Древнем Риме и развитие зрелищ. Отличия классовых систем физического воспитания от физической культуры первобытного общества (Зона Месопотамии, Древнего Египта, Индии, Китая). Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX века. Физическая культура и спорт в России со второй половины XIX века до 20-х годов XX века. Зарождение и интеграция спортивно-игрового направления в физическом воспитании. Причины милитаризации физической культуры и спорта в конце XIX – начале XX века и разделения спорта на любительский и профессиональный. Народные системы физического воспитания, их связь с трудом, военным делом и бытом людей в доклассовых и раннеклассовых обществах праславян, славян и нерусских народов, проживающих на территории России. Спортсмены современной России на Олимпийских и мировых соревнованиях. Разработка физкультурно-оздоровительных и образовательных проектов по массовой физической культуре населения Российской Федерации.

### **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 студент **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 (1 семестр)

### **Менеджмент физической культуры и спорта**

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

Дисциплина Б1.Б.13 «Менеджмент физической культуры и спорта» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Целью освоения дисциплины.**

Цель освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с особенностями менеджмента в ФКиС и помощь в формировании управленческо-экономического образа мышления в сфере физической культуры и спорта, в совершенствовании знаний в области управления, а также приобретении навыков эффективного применения их на практике.

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

Происхождение и многозначный смысл понятий «менеджмент» и «спортивный менеджмент» Определение физической культуры и спорта в качестве объекта управления как множества физкультурно–спортивных организаций. Управленческие отношения в сфере физической культуры и спорта. Управленческие функции в деятельности тренера, преподавателя, педагога физической культуры и спорта. Функциональные разновидности менеджмента. Типология физкультурных и спортивных организаций. Понятие физкультурно-спортивной организации и ее признаки. Целевое назначение организации – предоставление физкультурно-спортивных услуг. Понятие и значение научной классификации для спортивного менеджмента. Основания классификации современных физкультурных и спортивных организаций. Сущность и принципы спортивного менеджмента. Спортивная организация как самоуправляемая система. Основные элементы и свойства социальной самоуправляемой системы. Субъект и объект управления и их целевое взаимодействие. Сущность и разделение труда физкультурных работников на труд непосредственно тренерско-преподавательский и управленческий. Общая характеристика современной системы государственных и негосударственных органов управления физической культурой и спортом в России. Модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом в России. "Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. Разграничение компетенции федеральных органов управления физической культурой и спортом и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации. Первичные организации физкультурно–спортивной направленности. Спортивные интересы населения как социальная основа формирования общественных объединений физкультурно-спортивной направленности. Особенности менеджмента в спортивном клубе. Менеджмент в профессиональном и коммерческом спорте. Особенности правового статуса организаций профессионального спорта. Организационно- правовые формы организаций профессионального спорта и особенности менеджмента в них. Виды коммерческих организаций физкультурно-оздоровительной направленности и их статус.

#### **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 студент **должен:**

### **Знать:**

- содержание основных понятий менеджмента и возможность их использования в сфере физической культуры и спорта, понимать менеджмент как составную часть труда работников физкультурно-спортивных организаций, определять роли менеджера как элементы профессиональной деятельности работников физической культуры и спорта образовательных учреждений;
- применять в практической деятельности в рамках действующего нормативно-правового обеспечения;
- обосновывать целесообразность выбора организационно-правовой формы ФКСО и ее специфику работы на практике;
- применять в практической деятельности в рамках действующего нормативно-правового обеспечения;
- иметь представление об менеджменте как о предмете, средства и продукты труда менеджера в физкультурно- спортивной организации;
- применять в практической деятельности в рамках действующего нормативно-правового обеспечения;
- иметь представление об менеджменте как о предмете, средства и продукты труда менеджера в физкультурно- спортивной организации.

### **Уметь:**

- применять теоретические знания в своей практической деятельности;
- выявлять сильные и слабые стороны физкультурно-спортивной организации, создавать организационные структуры для различных физкультурно-спортивных организаций, применять в практической деятельности рассмотренные в этом разделе концепции лидерства, власти, влияния, руководства в ФКиС;
- планировать и организовывать менеджмент физической культуры и спорта; оценивать внешнюю среду, окружающую фирму, выявляя при этом внешние угрозы и внешние возможности (шансы);
- выполнять требования к профессиональной подготовке работников ФКиС; • применять принципы управления персоналом, особенности подбора и оценки профпригодности специалистов в ФКиС;
- применять принципы проектирования в структуре управления организацией в ФКиС применять принципы проектирования в структуре управления организацией в ФКиС;
- применять принципы управления персоналом, особенности подбора и оценки профпригодности специалистов в ФКиС;
- управлять конфликтами, стрессами и изменениями в физической культуре и спорте.

### **Владеть:**

➤ методами проектирования, внедрения и организации спортивной организации; методами управления процессами жизненного цикла предприятия физической культуры; навыками организации спортивных процессов.

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр)

### **Педагогика физической культуры**

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

Дисциплина Б1.Б.14 «Педагогика физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

Целью изучения дисциплины «Педагогика физической культуры» является формирование представления об основных фундаментальных педагогических знаниях, которые необходимы обучающимся для их успешной последовательной профессиональной деятельности. В ней находят отражение современные педагогические тенденции развития в области теории человеческого уровня с опорой на достижения классической педагогики.

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

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

соответствии со звеньями процесса усвоения. Схема «Объект обучающей деятельности педагога».

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

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

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

##### **Знать:**

- 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;

- 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:**

- навыками логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь;
- готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе;
- поиска организованно-управленческих решений в нестандартных ситуациях и готовность нести за них ответственность;
- навыками самосовершенствования и саморазвития для повышения своей квалификации и мастерства;
- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков;
- основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией;
- навыками работы с информацией в глобальных компьютерных сетях, использовать традиционные и инновационные средства коммуникации в профессиональной области на государственном языке;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере
- физическая культура и спорта в условиях поликультурной среды;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр)

### **Правовые основы профессиональной деятельности**

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

Дисциплина Б1.Б.15 «Правовые основы профессиональной деятельности» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Целью освоения дисциплины.**

Цель изучения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» овладение студентами знаниями студентами основных правовых знаний в профессиональной области деятельности и умение использовать их в своей повседневной практической работе в сфере физической культуры и спорта.

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

Общие положения о государстве. Понятие государства. Признаки государства. Основные теории происхождения государства. Функции государства. Форма государства: понятие, структура. 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

Конституция РФ - как основной закон страны. 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». 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. Понятие трудового договора Структура трудового договора. Виды трудового договора. Спортивный контракт Структура спортивного контракта Правовые основы деятельности международных организаций физической культуры и спорта.

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

- ОК-1 - для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-4 - способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- ОПК-9 - способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов (ОПК-9).

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

В результате освоения дисциплины студент **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.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр).

# **Психология физической культуры**

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

Дисциплина Б1.Б.16 «Психология физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

Целью освоения дисциплины является 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.

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

Характеристика психологии физической культуры 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 и проявления психических процессов в физкультурно-спортивной деятельности (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение). Классификация психических состояний в спортивной деятельности. Неблагоприятные психические предстартовые психические состояния. Состояние мобилизованной готовности к соревнованию, психологическая готовность, оптимальное боевое состояние. Психология спортивного соревнования. 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

Личность и её развитие под воздействием занятий физической культурой и спортом. Основные теории развития личности в отечественной и зарубежной психологии. Краткая история исследований психологии личности. Современные западные и российские теории. Социальная обусловленность природного в личности.

## **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.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

- использовать полученные знания в ходе подготовки к соревнованиям различного ранга;
- определять психологические характеристики спортсмена как субъекта спортивной деятельности; владеть психологическими методами для повышения эффективности соревновательной деятельности.

### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр).

## **Отечественные виды спорта**

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

Дисциплина Б1.Б.17.1 Отечественные виды спорта входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** освоения дисциплины - формирование у студентов умений и навыков преподавания основ отечественных единоборств, овладение техникой выполнения двигательных действий разных единоборств, овладение навыками страховки и само страховки, методами обучения и тренировки.

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

Отечественные виды спорта: характеристика, история возникновения. Методика обучения технике в отечественных видах спорта. общие закономерности техники. Техническое действие, техническая подготовка, техническая подготовленность, техническое мастерство, прием. Методика совершенствования техники. Тактическая подготовка. Тактика соревновательной деятельности. Основные задачи тактической подготовки: Методика анализа соревновательной деятельности Методика структурно-смыслового (фрагментарного) анализа. Количественные и качественные характеристики. Нотационная запись: количество фрагментов в соревновании, временная продолжительность фрагментов, количество выигранных и проигранных фрагментов количество ничейных фрагментов 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 - способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно- спортивную работу
- ПК-6 - способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию.

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

В результате освоения дисциплины освоения дисциплины студент 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.

#### **Уметь:**

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, спортивные праздники и соревнования.

#### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами базовых видов и избранного вида 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 (6 семестр)

### **Зарубежные виды спорта**

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

Дисциплина Б1.Б.17.2 «Зарубежные виды спорта» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (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 зарубежных видах спорта.

#### **3. Краткое содержание работы.**

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

Изучение базовых технико-тактических действий в спортивной борьбе (греко-римская, вольная) и методика их преподавания. Страховка и самостраховка при падениях. Специально-подготовительные упражнения в борьбе: акробатические, упражнения для укрепления мышц шеи, подвижные игры, используемые в подготовке борца. Приемы борьбы в стойке: перемещения, маневры, переводы в партер, броски, сваливания. Приемы борьбы в партере: перевороты, перебрасывания, выходы наверх, дожимания и уходы с борцовского моста. Изучение базовых технико-тактических действий в 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 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способностью 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 - способностью 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 студент **должен:**

### **Знать:**

- теорию и методику обучения техническим действиям в единоборствах;
- различные системы самозащиты и боевых искусств;
- основы методики организации и проведения самостоятельных занятий по самообороне;
- 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;
- определять уровень физической подготовленности, показатели здоровья;
- 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.

### **Владеть:**

- основами теории и методики обучения приёмам 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.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

### **Стрельба из лука**

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

Дисциплина Б1.Б.17.3 Стрельба из лука входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Целью освоения дисциплины.**

**Целью** преподавания курса является формирование у студентов системы знаний о месте и значении стрельбы из лука в системе физического воспитания, формирование у них профессионально-педагогических умений, позволяющих решать задачи обучения технике стрельбы из лука.

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

Общие основы теории стрельбы из лука. Материальное обеспечение занятий по стрельбе из лука. Основы внешней и внутренней баллистики. основные требования к физическим качествам занимающихся стрельбой из лука. Средства и методы их развития. Теоретические основы методики обучения и тактики стрельбы из лука. Материальное обеспечение занятий по стрельбе из лука. Основы внешней и внутренней баллистики. основные требования к физическим качествам занимающихся стрельбой из лука. Средства и методы их развития. Теоретические основы методики обучения и тактики стрельбы из лука. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Правила поведения стрелка из лука в тире и на стрельбище. Антропометрические показатели стрелка из лука. Понятие о выстреле. Техническая подготовка. Основные задачи. Обучение основным элементам выстрела из лука. Совершенствование техники стрельбы. Основные задачи ТТП: 1. Обучение основным элементам выстрела из лука. Совершенствование техники стрельбы. Основные задачи этапа спортивного совершенствования. Достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических действий в стрельбе из лука, повышение эффективности их выполнения в усложнённых соревновательных условиях. Постоянное изменение вариативности двигательных навыков, отдельных деталей технических приёмов Анализ основных элементов техники. Последовательность выполнения приёмов при подготовке и выполнения выстрела. Наиболее распространённые ошибки, которые могут возникать в процессе обучения и совершенствования в стрельбе из лука. Средства и методы устранения распространённых ошибок. Более углублённое изучение. Управление дыханием. Описание пространственных характеристик элементов техники стрельбы. Обработка выстрела -техника выполнения выстрела.

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

- ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способностью 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 - способностью 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 студент **должен:**

##### **Знать:**

- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- факторы и причины, травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе занятий стрельбой из лука;
- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;
- основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта;
- систему научного знания о стрельбе из лука.

##### **Уметь:**

- определить причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений;
- оперировать основными теоретическими знаниями спортивной тренировки стрелков;
- применять интегративную информацию относительно стрельбы из лука.

##### **Владеть:**

- навыками стрельбы из лука;
- навыками обучения технике стрельбе из лука;
- навыками контроля и оценки техники стрелков.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр)

### **Мини-футбол**

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

Дисциплина Б1.Б.17.4 Мини-футбол входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

**Целью** освоения дисциплины является приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для игры в мини-футбол, ознакомить обучающихся с тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучить правилам игры

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

Техника игры в мини-футбол. 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. Методика обучения тактики игры в мини-футбол. Организация и методика проведения занятий по мини-футболу.

Тактика игры в мини-футбол и методика обучения. 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. Определение основных понятий тактики. Основные тенденции развития тактики игры. Классификация тактики игры. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении и защите. Особенности проведения занятий по тактической подготовке с учащимися разного возраста. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств: - гибкости, ловкости, силы, выносливости. скоростно-силовых качеств. Правила и судейство в мини-футболе. Правила игры в мини-футбол и методика судейства соревнований. Изучение правил игры в футбол, площадки для игры в мини-футбол. Число и экипировка игроков. Месторасположение судьи и его помощника на площадке. Продолжительность игры и определение "чистого времени". Площадка для игры в мини-футбол. Число и экипировка игроков. Судья и его помощники. Начало возобновление, продолжительность игры. Нарушение правил и наказание. Штрафной, свободный.

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

- ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способностью 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 студент **должен:**

**Знать:**



педагогическое значение основ игры в мини-футбол;  
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;
- способностью к социальной адаптации;
- способностью к использованию полученных базовых знаний в области физической культуры, в частности, в дальнейшей практической профессиональной деятельности;
- умением проектировать, конструировать, организовывать и анализировать свою педагогическую деятельность

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр).

## **Спортивные танцы**

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

Дисциплина Б1.Б.17.46 Самооборона входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель освоения дисциплины** - формирование умений и навыков проведения основ спортивных танцев как учебной дисциплины, совершенствование музыкальной двигательной культуры и расширение диапазона знаний в области танцевального спорта.

**3. Содержание дисциплины.**

Методика организации и проведения разминки перед танцами. Виды упражнений. Изучение элементов аэробной (динамической) разминки, стретчинга, партерной гимнастики. Движения на координацию и изоляцию. Сочетание и составление комплексов в виде мини-танцев.

Методика организации и проведения занятий по европейской программе. Изучение подготовительных упражнений к танцам европейской программы. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Основные элементы и фигуры «Медленного вальса» по программе Е класса. Направления движения в зале. Популярные вариации «Медленного

вальса» и принципы создания вариаций. Динамичность движений. Основные элементы и фигуры «Ритмического фокстрота», как подготовительного к танцу «Квикстеп». Постановка в паре. Взаимодействие и ведение. Позиции пары. Основные элементы и фигуры «Венского вальса» по программе Е класса. Основные элементы и фигуры «Квикстеп» по программе Е класса. Популярные вариации и принципы создания вариаций. Изучение подготовительных упражнений к танцам латиноамериканской программы. Музыкальное сопровождение при разучивании танцев. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Основные элементы и фигуры «Ча Ча Ча» по программе Е класса. Популярные вариации и принципы создания вариаций в танце «Ча Ча Ча». Основные элементы и фигуры танца «Самбо» по программе Е класса. Основные позиции в паре. Взаимодействие и ведение. Популярные вариации и принципы создания вариаций в танце «Самбо». Основные элементы и фигуры танца «Джайв» по программе Е класса. Популярные вариации и принципы создания вариаций в танце «Джайв».

#### **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 студент **должен:**

Знать:

- принципы и методы физического воспитания при занятиях с различным контингентом занимающихся;
- основы теории и методики обучения спортивным танцам.

Уметь:

- использовать в своей деятельности профессиональный лексикон;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;
- использовать технические средства для повышения эффективности учебных и тренировочных занятий.

Владеть:

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами основных движений; - приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов; - средствами и приемами проведения занятий.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа)

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр)

### **Самооборона**

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

Дисциплина Б1.Б.17.6 Самооборона входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов знаний о различных системах самозащиты и боевых искусств, обучение умениям и навыкам самообороны.

## **3. Содержание дисциплины.**

Основы биомеханики единоборств.

Основы педагогического мастерства инструктора самозащиты. Основные средства педагогического воздействия на занятиях по самозащите. Кодекс оптимального поведения занимающихся отечественными системами инструктора самозащиты.

Понятие и значение необходимой самообороны (по уголовному праву). Признаки необходимой самообороны. Признаки обороны мнимой. Требования к защите. 3. Превышение пределов необходимой обороны.

Освобождение от захватов и обхватов. Защитные действия против ударов руками. Защитные действия от ударов ногами.

Техники – тактические действия обороны против нападения с использованием холодного оружия. Тактика обороны от нападения с использованием ножа. Защиты от бросков ножа. Защиты от угрозы ножом на расстоянии. Обезоруживание при наведении короткоствольного оружия в упор. Обезоруживание при угрозе длинноствольным оружием на ближней дистанции..

Особенности действий самообороны лежа при лежачем противнике.

Виды подручных средств и техника их использования. Средства ударного воздействия: зонтик, портфель, палка, кусок арматуры и т.п. Средства шокового воздействия: песок, пудра, пиджак и т.д. Использование особенностей одежды для самообороны.

Особенности самозащиты в помещении. Самооборона на лестнице. Самооборона в квартире: использование интерьера. Самозащита в лифте. Самооборона в транспорте. Самозащита в малолюдных местах.

## **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 студент **должен:**

**Знать:**

- различные системы самозащиты и боевых искусств;

- влияние физических воздействий на природу человека;
- основы методики организации и проведения 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.

**Уметь:**

- 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.

**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

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

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа)

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1семестр)

**Подвижные игры**

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

Дисциплина Б1.Б.17.7 Подвижные игры входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

## **2. Цель освоения дисциплины.**

**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.**

Методика организации и проведения подвижных игр. Организация играющих. Руководство процессом игры. Дозировка и судейство игры. Подведение итогов. Педагогический анализ проведенной подвижной игры. Игры с элементами строевой подготовки и общеразвивающих упражнений. Игры с метанием в цель. Игры с элементами прыжков.

Игры с преимущественным развитием ловкости и быстроты: «третий лишний», «заяц без логова», «команда быстроногих», «эстафета зверей», «вызов номера».

Игры с преимущественным развитием силы и выносливости: «бой петухов», «соревнование тачек», «выталкивание из круга», «борьба в квадратах», «третий лишний». Подвижные игры как подготовительные к спортивным играм. Игры на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой: «мяч в кольцо», «25 передач» и др.

Подвижные игры в работе со взрослыми в семейном воспитании. Игра в учебных заведениях

. Подвижные игры на занятиях спортом. Воспитание в играх физических качеств. Использование подвижных игр для технической, тактической и психологической подготовки. Использование подвижных игр в различные периоды тренировки.

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

- 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 студент 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, способностью к анализу и обобщению информации;
- способностью к социальной адаптации и изменению профиля своей профессиональной деятельности;
- способностью 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 (1 семестр)

## **Гиревой спорт**

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

Дисциплина Б1.Б.17.8 Гиревой спорт входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** преподавания дисциплины - ознакомление с основами данного вида спорта, в изучении, и, в последующем овладении техникой упражнений (обучение техники толчка и рывка гириями), а так в формировании физической культуры личности, которая характеризует качественное, системное и динамическое новообразование, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-оздоровительной деятельности, здоровом стиле жизни.

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

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. 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. (ИП перед подъемом на грудь, подъем гирь на грудь, ИП перед выталкиванием, подсед перед выталкиванием, выталкивание, подсед, фиксация, опускание, смягчающий подсед и вставание из него, ИП перед очередным выталкиванием.) Техника рывка (исходное положение, замах,

подрыв, подсед, вставание из подседа, фиксация, опускание и перехват.) Техника толчка по длинному циклу. (ИП перед выталкиванием, подсед перед выталкиванием, выталкивание, подсед, вставание из подседа, фиксация, опускание на грудь, смягчающий подсед и вставание из него в ИП перед опусканием в замах, опускание в замах (в положение виса между ног), подрыв гирь и их прием на грудь в ИП перед очередным выталкиванием).

Методы обучения. Наглядные пособия. Объяснение и показ в процессе 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).

Самоконтроль тренировки в гиревом спорте. 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. Организационно-деятельная игра в группе «Судейство соревнований по гиревому спорту». Приобретение навыков работы в команде при выполнении практического задания «Подготовить место и оборудование для проведения соревнований по гиревому спорту»..

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

#### **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 студент 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;
- навыками анализа и планирования тренировочного процесса;
- знаниями и умениями к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе;
- 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 – зачет (7 семестр).

## **Пауэрлифтинг**

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

Дисциплина Б1.Б.17.9 Пауэрлифтинг входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Цель преподавания дисциплины пауэрлифтинг состоит в ознакомлении студентов с основами вида спорта, в изучении, овладении и последующем совершенствовании техники основных, подводящих и развивающих упражнений пауэрлифтинга, развитии максимальной силы у студентов.

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

Совершенствование ОРУ и специальных разминочных упражнений. Обучение техники базовых упражнений: - жим штанги лежа; - приседания со штангой на плечах; -



становая тяга. Обучение вспомогательным упражнениям для развития силы верхнего плечевого пояса. Развитие силы, силовой выносливости и гибкости. Совершенствование техники становой тяги в классическом стиле и стиле «сумо» - индивидуально (30-40% вес штанги от собственного); – Обучение вспомогательным упражнениям на развитие силы мышц ног и спины. Развитие силы, силовой выносливости и гибкости. Обучение основным упражнениям для развития отдельных мышечных групп с использованием штанг, гантелей, тренажерных устройств, упражнения с собственным весом: (дельтовидные мышцы, широчайшие мышцы спины, мышцы брюшного пресса, грудные мышцы, мышцы ног, бицепсы, трицепсы, икроножные мышцы, лучезапястные мышцы). Применяются принципы бодибилдинга. – Развитие силовых качеств, специальной мышечной выносливости. – Коррекция телосложения.

Совершенствование техники приседаний со штангой на плечах (80-90% вес штанги от собственного); – Совершенствование подводящих упражнений на развитие силы мышц ног; – Развитие максимальной силы.

Совершенствование техники жима штанги лежа (80-90% вес штанги от собственного); – Совершенствование подводящих упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса; – Развитие максимальной силы. Совершенствование техники становой тяги (80-90% вес штанги от собственного); – Совершенствование подводящих упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса; – Развитие максимальной силы. Тестирование физической подготовленности (текущий контроль): – приседание со штангой на плечах; – жима штанги лёжа на горизонтальной скамье; – становая тяга (тяга штанги с помоста).

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

- ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способностью 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 - способностью 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 студент должен:

##### **Знать:**

- понятийный аппарат в области атлетизма;
- требования к спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях по атлетизму; санитарно-гигиенические требования к занятиям,
- правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- перечень основных тренировочных заданий, направленных на развитие силовых качеств;
- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического и физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.

##### **Уметь:**

- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся;

- устанавливать спортивные снаряды в спортивном зале для занятий по атлетизму; – уметь использовать средства для безопасности проведения физических упражнений; – использовать в самостоятельных занятиях физической культурой тренажеры и тренажерные устройства;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать адекватные приемы и средства для их устранения, создавать условия для решения поставленных задач, самоанализа и совершенствования;
- использовать разнообразные принципы, средства и методы физического воспитания.
- определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенности работоспособности контингента занимающихся; использовать профессиональную лексику;
- проводить тестовые испытания по физической и технической, интегральной подготовленности в избранном атлетическом виде спорта;
- демонстрировать технику соревновательных и специально- подготовительных упражнений в пауэрлифтинге.

#### **Владеть:**

- навыками выполнения упражнений на простейших тренажерах; навыками использования спортивного инвентаря на занятиях по атлетизму.
- методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся; приемами обучения технике атлетических упражнений, техникой соревновательных и специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге;
- приемами обеспечения помощи и страховки на занятиях атлетизмом;
- приемами оказания первой помощи при травмах;
- навыками показа имитационных атлетических упражнений;
- навыками проведения тестовых испытания по физической и технической, интегральной подготовленности в избранном виде спорта.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

### **Гимнастика**

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

Дисциплина Б1.Б.18.1 Гимнастика входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

#### **3. Содержание дисциплины.**

Гимнастика в общей системе физического воспитания. 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. Формы и правила записи гимнастических упражнений.

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.

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

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

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

#### **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 - способностью 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 - способностью 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 студент должен:

##### **Знать:**

- требования к спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях по атлетизму;
- понятийный аппарат в области атлетизма;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- перечень основных тренировочных заданий, направленных на развитие силовых качеств; – анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности

психического и физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

**Уметь:**

- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся;
- устанавливать спортивные снаряды в спортивном зале для занятий по атлетизму; – уметь использовать средства для безопасности проведения физических упражнений;
- использовать в самостоятельных занятиях физической культурой тренажеры и тренажерные устройства;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать адекватные приемы и средства для их устранения, создавать условия для решения поставленных задач, самоанализа и совершенствования;
- использовать разнообразные принципы, средства и методы физического воспитания. – определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенности работоспособности контингента занимающихся; использовать профессиональную лексику; – проводить тестовые испытания по физической и технической, интегральной подготовленности в избранном атлетическом виде спорта;
- демонстрировать технику соревновательных и специально- подготовительных упражнений в пауэрлифтинге.

**Владеть:**

- навыками выполнения упражнений на простейших тренажерах;
- навыками использования спортивного инвентаря на занятиях по атлетизму. – методами обучения технике физических упражнений, развития способностей, воспитания личности, проверки и оценивания результатов деятельности занимающихся;
- приемами обучения технике атлетических упражнений, техникой соревновательных и специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге;
- приемами обеспечения помощи и страховки на занятиях атлетизмом; – приемами оказания первой помощи при травмах;
- навыками показа имитационных атлетических упражнений;
- навыками проведения тестовых испытания по физической и технической, интегральной подготовленности в избранном виде спорта.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр)

**Спортивные игры**

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

Дисциплина Б1.Б.18.2 Спортивные игры входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

**2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** - обучить занимающихся основным приемам техники игры в волейбол, баскетбол, гандбол, ознакомить с простейшими тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучить правилам игры. Научить использовать спортивные игры на занятиях по физической культуре и спорту.

**3. 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 - способностью 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 студент 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:**

техническими и тактическими навыками и приемами игры «волейбол»: прием и передачу мяча, различные виды подачи, -умение вести двухстороннюю игру с соблюдением правил. -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 (6 семестр)

### **Музыкально-ритмическое воспитание**

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

Дисциплина Б1.Б.18.3 Музыкально-ритмическое воспитание входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

#### **2. Цель освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины является формирование умений и навыков проведения основ ритмической гимнастики как учебной дисциплины и совершенствование музыкальной и двигательной культуры студентов.

#### **3. Содержание дисциплины.**

Основы музыкальной грамоты Задания на связь движений и музыки с различным музыкальным размером. Правила распределения движений в рамках «музыкального квадрата». Использование вербальных команд при выполнении физических упражнений под музыкальное сопровождение.

Исторические аспекты развития музыкально- ритмической культуры. Вопросы классификации аэробики, как вида физического воспитания. Основные принципы построения занятий аэробикой оздоровительной направленности.

Общая характеристика средств, используемых в оздоровительной аэробике («классика»). Терминология в музыкально-ритмическом воспитании. Техника выполнения базовых упражнений. Методы составления программ в классической аэробике. Общая характеристика средств, используемых в степ-аэробике. Методы составления программ в степ-аэробике. Составление комбинаций базовой аэробики при использовании методов: «линейный», «добавлений», «пирамиды», «соединения».

#### **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 студент **должен:**

**Знать:**

- основные вопросы теории ритмической гимнастики; - основные принципы и методы организации занятий;
- основы методики обучения двигательным действиям по музыку; - способы организации занятий музыкально-ритмическим воспитание;
- методические особенности проведения учебных и тренировочных занятий; - физиологические особенности контингента занимающихся.

#### **Уметь:**

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, а также разнообразные формы занятий;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия ритмической гимнастикой.

#### **Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - техническими элементами основных двигательных действий;
- приемами объяснения и демонстрации движений;
- способами организации занятий ритмической гимнастикой;
- методическими приемами проведения занятий;
- подбирать соответствующее музыкальное сопровождение.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа)

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр)

## **Легкая атлетика (сборы)**

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

Дисциплина Б1.Б.18.4 Легкая атлетика (сборы) входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Цель освоения дисциплины - обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать упражнения легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

### **3.Содержание дисциплины.**

Легкая атлетика Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки. Барьерный бег

Ритм бега между барьерами. Специальные упражнения барьериста (имитация атаки барьера, имитация переноса толчковой ноги на месте, работа рук). Обучение технике барьерного бега. Атака барьера. Перенос толчковой ноги через барьер. Бег с препятствиями «стипель-чез».

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

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

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 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.**

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

В результате освоения дисциплины студент **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.**

3 зачетные единицы (144 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр)

### **Футбол (сборы)**

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

Дисциплина Б1.Б.18.5 Футбол (сборы) входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины - обучение студентов технико-тактическим навыкам игры в футбол в соответствии с правилами..

#### **3.Содержание дисциплины.**

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.

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.

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.

#### **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, медико-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 студент **должен:**

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр)

# **Лыжный спорт (сборы)**

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

Дисциплина Б1.Б.18.6 Лыжный спорт (сборы) входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины - получение научно-обоснованных знаний и рекомендаций по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах сборов по лыжному спорту, овладение технико-тактическими навыками лыжного спорта.

## **3.Содержание дисциплины.**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Бег 1500м. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация лыжных ходов. Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол». Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног.

Передвижение 200-300м без палок. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки». Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в

основной стойке. Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000 -3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м. Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м. Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000 -4000м. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м. Техническая подготовка. Дистанция 3000м. Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

#### **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.

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

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

##### **Знать:**

- Основы обучения и тренировки, судейство соревнований, для профилактики травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам в образовательных учреждениях;
- Принципы построения тренировочного процесса;
- Основы составления документов планирования тренировочной нагрузки спортсменов и документов отчетности.

##### **Уметь:**

- Показывать способы передвижения на лыжах в соответствии с предъявляемой техникой;
- Правильно использовать средства восстановления работоспособности спортсменов;
- Использовать экипировку лыжников по назначению.

**Владеть:**

- Основами знаний в области медико-биологических основ лыжного спорта;
- Навыками подбора лыжного инвентаря и оборудования;
- Компьютерной программой для анализа и планирования тренировочного процесса.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр)

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

Дисциплина Б1.Б.18.7 Плавание входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

**Целью** освоения дисциплины является 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.**

Методика начального обучения. Обучение технике упражнений, используемых в начальном обучении. Обучение методике проведения игры на воде. Проверка технической подготовленности студентов.

Методика обучения способа кроль на груди. Обучение технике движений ногами в/с и н/с Совершенствование техники упражнений используемых в начальном обучении.

Использование спец. упражнений на гибкость в плавании. Обучение технике движений руками в/с. Совершенствование техники движений ногами в/с и на спине. Проплывание технически правильно ногами в/с. Обучение технике общей согласованности движений при плавании в полной координации в/с. Совершенствование техники движений руками в/с. Совершенствование техники движений ногами в/с, на спине.

Методика обучения способа кроль на спине Обучение технике движений руками на спине. Совершенствование технике общей согласованности движений при плавании в полной координации в/с.

Методика обучения стартам с тумбочки и из воды.

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

Методика обучения повороту способом 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 студент **должен:**

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам.
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования. - оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий.
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования.

##### **Владеть:**

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

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

5 зачетных единиц (180 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр)

### **Теория и методика физической культуры**

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

Дисциплина Б1.Б.19 Теория и методика физической культуры входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** освоения дисциплины – формирование системы знаний о физической культуре, представлений о роли и значимости физической культуры в современном обществе.

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

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. - 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. Методологические основы физического воспитания; средства и методы обучения ФК личности; дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования ФК личности; - 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. 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.

Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке ФК.

Виды и типы уроков по ФК - Анализ урока по физической культуре. Основные концепции учебного предмета «Физическая культура» - Цель, задачи и направленность физической культуры детей школьного возраста. Опережающее и сопряженное развитие физических способностей, и их моделирование в учебном процессе общеобразовательной школы и домашних заданиях. - Формирование навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **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 - способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

##### **Знать:**

- Феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности.
- 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 и спорта 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
- Определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и соответствующую физкультурно-спортивную деятельность реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования
- Планировать различные формы занятий;
- Использовать в своей деятельности профессиональную лексику.

##### **Владеть:**



- Умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;
- Приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- Способами нормирования нагрузок в физическом воспитании;
- Методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

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

8 зачетных единиц (288 академических часов)

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 семестр).

### **Физиология человека**

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

Дисциплина Б1.Б.20 Физиология человека входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Общая физиология возбудимых тканей. Введение. Общая физиология возбудимых тканей. Возбудимые ткани. Синапсы. Классификация и строение. Механизмы и закономерности проведения нервного импульса в синапсе. История развития физиологии. Написать конспект: Физиологические свойства возбудимых тканей. Потенциал покоя, механизм образования.

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. Семестр

Основные функции ЦНС. Нейрон как структурная и функциональная единица нервной системы. Понятие нервного центра и нервных сетей. Возбуждение и торможение. Координация деятельности ЦНС. Роль ВНС в адаптации организма к физическим нагрузкам и условиям окружающей среды.

Лимбическая система. Роль эмоций в спортивной деятельности. Высшая нервная деятельность. Понятие ВНД. Представление о проявлениях ВНД (врожденных и приобретенных формах поведения, высших психических функциях). Понятие условного рефлекса. Классификация условных рефлексов. Торможение в ВНД, его виды: безусловное (запредельное и внешнее), условное (угасательное, дифференцированное, условный тормоз, запаздывающее), условия их возникновения. Понятие типа ВНД (по И.П. Павлову).

Основные принципы и общая схема организации произвольных движений. Рефлекторная природа двигательных актов. Функциональная система управления движениями. Регуляция поз тела. Роль различных отделов ствола мозга в регуляции позы и движений. Роль обратных связей и функциональная система управления движениями. Двигательные умения и навыки, их физиологические различия.

Понятие об органах чувств, анализаторах и сенсорных системах. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Значение анализаторов в познании мира. Функциональная организация анализаторов: рецепторный, проводниковый и корковый отделы анализаторов и их назначение. Свойства анализаторов и приспособление организма в окружающей среде. Физиология крови. Основные функции крови. Количество крови. Состав, физико-химические свойства. Эритроциты, их количество, строение, функции. Тромбоциты, их строение, количество, функции.

Функциональная организация сердечно-сосудистой системы. Сердце. Функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Интракардиальные и экстракардиальные механизмы регуляции сердечной деятельности. Влияние мощности и вида физической работы на показатели сердечно-сосудистой системы (УОК, МОК, ЧСС). Локальный и системный кровоток.

Физиология дыхания. Спирометрия: определение жизненной емкости легких. Измерение максимальной вентиляции легких. Определение минутного объема дыхания в покое и при физических нагрузках. Центральная регуляция дыхания. Лабораторная работа. 2 ч. Транспорт газов кровью. Регуляция дыхания. Расчет кислородной емкости крови по содержанию гемоглобина. 2. Функциональная проба с задержкой дыхания. 3. Определение физической выносливости у человека путем расчета кардиореспираторного индекса (в модификации Н.Н. Самко). Подготовка к занятию №6. Внешнее дыхание. Дыхание, определение, значение, 5 этапов дыхательного процесса. Понятие о внешнем дыхании. Функциональное значение легкого, воздухоносных путей и грудной клетки в процессе дыхания. Негазообменные функции легких. Отрицательное давление в плевральной щели: понятие об отрицательном давлении, величина, происхождение, роль в механизме внешнего дыхания. Механизм вдоха и выдоха: причины расширения грудной клетки и легкого и поступления воздуха в легкие при вдохе; причины уменьшения объема грудной клетки и легких и выхода воздуха из легких в атмосферу при выдохе. Вентиляция легких: легочные объемы и емкости (понятия, показатели), минутный объем воздуха (МОВ), максимальная вентиляция легких (МВЛ).

Общая характеристика пищеварительной системы: значение пищеварения для организма, сущность пищеварения, пищеварительные и непищеварительные функции пищеварительной системы, типы пищеварения. Физиологические основы голода и насыщения. Пищеварение в полости рта: состав и количество слюны, пищеварительные и непищеварительные ее функции, регуляция слюноотделения. Пищеварение в желудке: состав и количество желудочного сока, функций различных составных частей желудочного сока. Пищеварение в 12-типерстной кишке: источники пищеварительных соков.

Выделительная система. Общая характеристика выделительных процессов. Основные функции почек и методы их исследования. Особенности кровообращения в

почках. Процесс мочеобразования и его регуляция. Состав мочи. Выделительная функция потовых желез.

#### **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.

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

- В результате освоения дисциплины студент **должен:**

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 семестр).

### **Физиология спорта**

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

Дисциплина Б1.Б.21 Физиология человека входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

**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. Содержание дисциплины.**

Спортивная физиология как прикладная наука. Российских физиологов в развитии физиологии спорта. Значение спортивной физиологии в теоретическом обосновании тренировки

Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма спортсмена. Адаптация как свойство живого организма. 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. Тема. Основные функциональные эффекты адаптации.. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Обратимость адаптационных изменений.

Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений. Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии. 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. Характеристика циклических движений различной относительной мощности, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность. Классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю. Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Прицельные упражнения. Характеристика движений, оцениваемых в баллах. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства). Физиологические состояния организма человека при мышечной деятельности. Динамика изменений физиологических функций в предстартовом состоянии у спортсменов различной квалификации, пола и возраста. Стадии предстартовых состояний. Разминка как средство регуляции предстартовых сдвигов. Вербатывание. Гетерохронизм в динамике показателей различных функций при вербатывании. Динамика работоспособности в процессе мышечной деятельности.

Вербатывание. Физиологические закономерности и механизм вербатывания функций. Разминка. Значение общей и специальной разминки. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки»

Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Наиболее типичные факторы утомления при занятиях различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об

основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Восстановительные процессы в спорте. Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление 4 энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Физиологические основы оздоровительной физической культуры

.Физиологические основы здорового образа жизни. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.). Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья. Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность — необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма. Лабораторная работа. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации и автоматизации навыка).

#### **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.

#### **4. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

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

- методологию использования полученных физиологических знаний для обоснования современных технологий спортивной науки применительно к задачам оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетных единиц (180 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр)

**Физическая культура и спорт**

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

Дисциплина Б1.Б.22 Физическая культура и спорт входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** освоения дисциплины - обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать упражнения легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

### **3.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.

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

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

Спортивная ходьба. Обучение технике спортивной ходьбы. Специальные упражнения ходьба (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 Бег с препятствиями «стипель-чез». Кроссовый бег. Обучение технике кроссового бега.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп». Прыжок в длину способом «бег по воздуху». Тройной прыжок. Толкание ядра. Метание мяча, гранаты, копья.

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

- ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-6 - способностью 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 - способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно- спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

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

**Уметь:**

- подбирать легкоатлетические упражнения с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической

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

**Владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр)

**Общая психология**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1 Общая психология входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины - формирование у студентов знаний и представлений о наиболее значимых психологических закономерностях, теоретических принципах и методологии, основных понятиях и категориальном строе психологии.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Понятие о психологии как науке. Становление психологии как науки о сущности и закономерностях психики. Общее понятие о психике. Основания классификации отраслей психологии.

Развитие психики в филогенезе. Истоки психики живых существ. Становление низших форм поведения и психики. Развитие высших психических функций у человека. Сравнение психики человека и животных. Понятие об отражении. Формы отражения. Особенности психического отражения. Стадии развития психики и типы поведения животных.



Развитие высших психических функций у человека. Познавательные процессы у животных и человека. Интеллект человека и животных. Биосоциальная природа психологии и поведения человека. Сознание как высшая форма человеческой психики. Природа человеческого сознания. Сознание как форма отражения человеком действительности. Сознание и речь. Самосознание. Структура самосознания. Психология деятельности и познавательных процессов. Семестр 4 Психология деятельности. Понятие и строение деятельности. Виды и развитие человеческой деятельности. Внутренняя организация деятельности. Мотивационная основа активности. Потребность как источник активности. Целевая основа активности. Инструментальная основа деятельности. Знания. Умения. Навыки. Понятие деятельности. Активность и деятельность, их основные характеристики. Побудительные компоненты деятельности. Структура деятельности. Психологическая характеристика видов деятельности. Психологические особенности профессиональной деятельности.

Основные понятия: деятельность, субъект, активность, внутренняя деятельность, интериоризация, экстериоризация; структура деятельности, действие, операция, 3 психофизиологические функции; потребность, базовые потребности, цель, мотив, классификация мотивов, иерархия, соподчинение мотивов, мотивация; содержание деятельности, игра, учение, труд, умение, навык, привычка. Психические процессы. Познавательные процессы. Формы и уровни познания.

Психические состояния в системе психических явлений человека. Роль психических состояний в деятельности человека. Виды психических состояний.

Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента. Характеристика типов темпераментов. Психологические особенности темперамента. Личность и характер человека. Понятие личности, индивида, индивидуальности. Современные теории личности. Формирование и развитие личности. Проблема устойчивости личности. Направленность личности и факторы её определяющие. Основные формы направленности личности. Формирование характера в онтогенезе. Акцентуации характера. Формирование и развитие способностей. Способности и одаренность. Измерение способностей. Формирование способностей. Понятие способностей.

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

- ОК-5 - способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию;
- ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- ОПК-1 - способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1).

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- основные категории и понятия общей психологии; - особенности функционирования психических процессов;

- дифференцированную картину проявления бессознательного, сознания, способностей, характера и темперамента человека;
- особенности эмоционально-волевой регуляции; - основные индивидуально-психологические особенности;
- методы исследования, применяемые в общей психологии.

#### **Уметь:**

- объяснить специфику основных общепсихологических явлений;
- дать краткую психологическую характеристику личности (темперамент, характер, способности);
- дать краткую характеристику когнитивных процессов (особенности памяти, внимания, уровень интеллекта);
- различать основные механизмы функционирования эмоциональных и волевых процессов человека;
- отличать психологические особенности личности.

#### **Владеть:**

- простейшими приёмами саморегуляции психического состояния;
- элементами саморефлексии в жизни, профессиональной деятельности;
- способностью выступать публично и работать с научными текстами;
- навыками работы с психологической литературой;
- навыками решения профессиональных задач, связанных с проблемами общей психологии.

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр)

### **Русский язык и культура речи**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.2 Русский язык и культура речи входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины - повышение способности к коммуникации в устной и письменной формах на русском языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.

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

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

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

Причины изменения и колебания ударения. Нормы произношения. Московское и ленинградское произношение. Нормы словоупотребления (лексическая норма). Требование смысловой точности и многозначность русского слова.

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

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

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

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

- 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.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

- основы гуманитарных дисциплин, функционирования коммуникаций в конкурентной среде.

**Уметь:**

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

**Владеть:**

- способностью к деловой коммуникации в профессиональной сфере.

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7 Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 семестр)

## **Педагогика**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3 Педагогика входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины - формирование у студентов знаний о целях, задачах, содержании и технологии обучения и воспитания, а также побуждение к самовоспитанию профессиональных качеств и способностей, обеспечивающих вдумчивый и гибкий подход к организации и управлению учебно-тренировочной и воспитательной работой с физкультурниками и спортсменами.

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

Педагогика: объект, предмет, задачи, функции, методы педагогики. Основные категории педагогики. Становление педагогической науки: история в лицах. Образование и пайдейя. Образование = обучение + воспитание. История педагогики и образования (античность и средневековье).

Особенности педагогического процесса в современной школе. Школа в постиндустриальном обществе. Формы, методы, средства организации учебной деятельности. Традиционные и инновационные формы обучения.. Историко-педагогический обзор форм обучения. Формы обучения в школе и вузе. Дистанционное обучение в школе: за и против. Современные педагогические технологии.

Технологии интерактивного и электронного обучения. Тренды современного образовательного процесса (геймификация, массовые открытые онлайн-курсы и т.д.). Эффективные педагогические технологии в современной школе. Активное и интерактивное обучение. Семья как субъект педагогического взаимодействия и социокультурная среда воспитания и развития личности. Семестр 4 Образовательная система России. Непрерывное образование - образование через всю жизнь.

Школа как образовательная организация. Педагогический менеджмент. Корпоративная культура в школе. Выдающиеся зарубежные и отечественные педагоги. Персоналии педагогов. Педагоги-ученые, педагоги-практики. выдающиеся педагоги России. Имидж современного педагога.

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

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- объективные связи обучения, воспитания и развития личности в образовательных процессах и социуме; -
- иметь представление о педагогике как науке, ее месте в системе гуманитарного знания.

**Уметь:**

- понимать и уметь охарактеризовать сущность педагогики;
- анализировать основные проблемы образовательного процесса.

**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.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр)

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

Дисциплина Б1.В.ОД.4 История Бурятии входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

**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 содержание дисциплины.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Предмет и задачи курса история Бурятии. Историография и периодизация. Эпоха камня и раннего металла Прибайкалья. Предмет и задачи курса история Бурятии. Особенности историографии и периодизации древней истории нашего края. Особенности ландшафтов и природно-климатических условий Прибайкалья в эпоху верхнего палеолита, мезолита и нового камня. Изменения в характере поселений и образе жизни людей на основных этапах древней истории края. Бронзовый век на территории Прибайкалья, особенности его культуры. Изменение природно-климатических и ландшафтных условий региона и их влияние на хозяйственную деятельность населения. Могильники и поселения культуры плиточных могил и курганов-херексуров. Оленные камни. Наскальная живопись (петроглифы). Археологические памятники горного дела и металлургии. Первые государственные образования на территории Прибайкалья. Военно-племенные союзы и первые государственные образования на территории Монголии и Забайкалья. Памятники Хунну в Забайкалье. Могильники Ильмовая падь, Дырестуйский кулдук и Нижнеиволгинское городище. Ноин-Улинские курганы хуннской знати. Образование государства и взаимоотношения с Китаем. Империя Хунну (III в. до н.э. – I в. н.э.) Государство Сяньби (I-III вв. н.э.) Жужанский каганат (IV-VI вв. н.э.) Тюркский каганат (VI-VIII вв. н.э.) Уйгурский каганат (VIII-IX вв. н.э.) Киданьская империя (IX-XII вв. н.э.) Особенности хозяйственной деятельности родо-племенных объединений. Общественный строй и социальные отношения. Первые государственные образования у монголов. Курултай

1206 г. и провозглашение единого монгольского государства. Пред-посылки и причины установления монгольского владычества в Ев-разии. «Великая яса» - как памятник средневекового монгольского права. Военно-административные и государственные реформы Чингисхана, оценка их в мировой и отечественной историографии.

Проблема происхождения бурятского народа. Историография научных исследований этнического происхож-дения бурят. Миграционная и “автохтонная” теории в этногенезе бурят. Причины многокомпонентности этнического состава бурятского этноса. Отражение исторических и этнических связей протобурят-ского населения с соседними этносами в бурятском языке. Вопросы этногенеза бурят. Историография научных исследований этнического происхож-дения бурят. Миграционная и “автохтонная” теории в этногенезе бурят. Этнический состав бурятского народа. Истоки и причины многокомпонентности этнического состава бурятского этноса.

Присоединение Бурятии к Российскому государству. Историография научного изучения присоединения Прибайкалья к России. Население Прибайкалья 4 накануне присоединения. Предпосылки и причины экспансии России на Восток.

Административно-территориальное устройство и управление краем в конце XVII-XVIII вв. Социальные процессы в Прибайкалье. Административно-территориальное устройство и управле-ние краем. Изменение статуса Бурятии. Органы управления. Повинности бурят по отношению к русскому государству. Общественный строй бурят и эвенков. Общественный строй русского населения. Религия коренных народов Бурятии. Охрана границ, образование бурятского и эвенкийского казачества. Забайкальское казачье войско. Роль бурятского казачества в истории Бурятии. Декабристы на поселении в Бурятии, их общественная и культурно-просветительская деятельность. Влияние общественно-политического движения России конца 1850-начала 1860 гг. на обстановку в крае. Распространение нелегальной печати.

Отмена крепостного права. Развитие земледелия. Втягивание бурятских хозяйств в товарное земледелие. Основные земледельческие культуры. Уровень развития скотоводства. Причины подъема сельского хозяйства. Основные черты развития промышленности. Расцвет золотопромышленности. Становление частной промышленности. Формирование сибирской буржуазии и рабочего класса. Развитие внутренней и внешней торговли, изменения в ней. Общественно-политическое развитие Бурятии во второй половине XIX. Влияние общественно- политического движения России к.1850-нач.1860 гг. на обстановку в крае. Распространение нелегальной печати. Источники сибирского областничества. Усиление социальной дифференциации, формирование новых социальных групп населения, развитие крестьянского и рабочего движения.

Первая мировая война и ее влияние на положение народных масс в Бурятии. Расстановка политических сил в период с февраля по октябрь 1917 г.. Первая мировая война и ее влияние на положение народных масс в Бурятии. Участие казаков и солдат, мобилизованных из края на фронтах. Мобилизация бурят на тыловые работы. Известие о Февральской буржуазно- демократической революции и ее восприятие в Бурятии. Образование двоевластия. Демократические преобразования в Бурятии. Расстановка политических сил в период с Февраля до Октября Бурятия в 1917-1929 гг. Бурятия в 1929-1953 гг.

Бурятия во второй половине XX - начале XXI вв.. Бурятия в середине 1950-х – середине 1960-х гг. Значение решений сентябрьского (1953 г.) Пленума ЦК КПСС для сельского хозяйства. Хозяйственная реформа 1957 г. Общественно-политическое развитие Бурятии в период “оттепели”. Процессы политических реабилитаций. Реабилитация “Тэсэра”. Демократиза-ция политической жизни 1950-х гг. и ее влияние на художествен-ную культуру. Созидательные тенденции в художественной культу-ре. Творчество деятелей художественной культуры. Ц.Галсанов, Г.Цыденжапов, Ж.Тумунов,

Н.Балдано и др. Декада литературы и искусства в Москве 1959 г. Бурятия в сер.1960-х - сер.1980-х гг. Увеличение промышленного производства в республике в 1960 - I пол. 1980-х гг. Строительство БАМа. Характерные черты общественно- политического развития Бурятии в 1960-1980-е гг. Конституция 1978 г. Создание разнотипных учебных заведений. Недостатки и ошибки в развитии народного образования. Искусство и литература. Бурятия в 1985-1991 гг. Нарастание кризисных явлений. Развитие политической системы. Кризис экономики и культуры. Современные проблемы Бурятии. Общественно-политическое развитие Бурятии на современном этапе. Проблемы национально- государственного строительства. Национально-культурные проблемы. Социально-экономические особенности развития Бурятии на современном этапе.

#### **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 обучения.**

В результате освоения дисциплины студент **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, способностью к восприятию, анализу, обобщению информации, постановке целей и выбору путей ее достижения.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр)

### **Бурятский язык**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.5 Бурятский язык входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

Цели освоения дисциплины - обеспечить подготовку студентов, владеющих бурятским языком как средством межкультурной коммуникации в устной форме в повседневном общении.

## **2. Краткое содержание дисциплины.**

Вводно-фонетический курс. Знакомство / Танилсалга. Знакомство/Танилсалга. Общие сведения о фонетике Звуки: согласные; гласные – краткие и долгие, дифтонги Интонация сообщения, согласия, несогласия, общего вопроса, перечисления. Указательные местоимения: энэ, тэрэ. Частица предположения: бээ. Отрицательная частица: бэшэ. Слова- предложения: Тиимэ. Бэшэ. Структура бурятского предложения. Совместный падеж существительных. Родительный падеж существительных. Общий и специальный вопрос. Личные и неличные существительные. Совместный падеж существительных. Родительный падеж существительных. Частицы -гй, юм, ха/хаш, ха юм, лэ, даа. Выполнение фонетических упражнений. Аудирование фонетических упражнений. Выполнение лексических и грамматических упражнений по рабочей тетради.

Чтение текстов (пособие по чтению "Мэндэ-э!"). Я и моя семья/ Би ба минии гэр булэ. Минии гэр булэ. Описание внешности и характеристики. Имя прилагательное. Лично-предикативные частицы ед.ч. и мн.ч. Числительные от 1-10; от 10-100. Числительные приблизительного счета. Личные местоимения в родительном падеже. Множественное число личных сущ.-х.. Работа над диалогом. Составление диалогов по заданным ситуациям. Работа над монологом. Чтение и выполнение заданий по тексту по теме «Минии гэр булэ». Аудирование текста и проверка понимания с помощью вопросов. Моя родословная / Минии уг гарбал. Минии турэлхид, Минии уг гарбал. Формы заимствованных названий в Р. падеже для выражения принадлежности места. Словообразовательный суффикс –тан,-тон, -тэн. Частица прошедшего времени һэн. Род. п. + возвратное притяжание. Совм. п. личных местоимений. Совм. п. + возвратное притяжание. Выполнение лексических и грамматических упражнений по рабочей тетради. Работа над диалогом. Составление диалога по ролевым картам. Чтение текстов и проверка понимания прочитанного. Составление схемы своей родословной. Профессия. Деятельность. / Мэргэжэлнууд. Ажал худэлмэри. Мэргэжэлнууд. Ажал. Аффиксы лич. притяжания 1-го, 2-го лица имён существительных. Глагол в бурятском языке. Многократное причастие -даг, -дог, -дэг. Дательно-местный падеж имён существительных. Возвратное притяжание существительных Д-м. Падежа. Неоформленный винительный падеж неличных существительных. Обращение с приказанием.. Выполнение лексических и грамматических упражнений по рабочей тетради Работа над монологом и выполнение заданий по тексту. Чтение текстов и проверка понимания прочитанного. Составление рейтинга наиболее популярных профессий.

## **3. 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-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.

## **4. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины студент должен:



**Знать:**

- о фонетической базе, грамматике бурятского языка; лексический минимум в объеме 900-1000 лексических единиц общего и терминологического характера;
- основы грамматического строя, фонологические и лексические единицы бурятского языка.

**Уметь:**

- обмениваться своими мыслями в вопросно-ответной, диалогической и разговорной, монологической форме в стилистически нейтральном регистре сферы повседневного общения; вести беседу в условиях повседневного общения с соблюдением правил речевого и неречевого этикета;
- делать краткие сообщения по изученной тематике, понимать на слух аутентичные тексты с не более 3% незнакомой лексики, значение которой должно быть раскрыто на основе умения пользоваться языковой и логической догадкой;
- передавать основное содержание услышанного текста;
- воспроизвести прослушанный текст и т.д. читать тексты с культурно-бытовой тематикой и извлекать из текста информацию разной степени полноты (с полным пониманием текста, с поиском нужной информации).

**Владеть:**

- культурой мышления, быть способным к восприятию, анализу и обобщению информации; -основами межкультурной коммуникации в сфере повседневного общения;
- навыками саморазвития, повышения квалификации и мастерства.

**5. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр)

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

Дисциплина Б1.В.ОД.6 Деловой английский язык входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2.Целью освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование иноязычной коммуникативной компетенции для реализации общения в сфере деловой межкультурной коммуникации.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Travelling for sporting events Аудирование: прослушивание аудиотекста "Flight Details". Лексика: Ознакомление и тренировка лексических единиц по теме "Travelling for sporting events", отработка произношения звуков, новых слов, интонация. Грамматика: Модальные глаголы can (could), have to, must, выполнение грамматических упражнений. Чтение: работа над текстом «At the Airport», выполнение послетекстовых упражнений, беседа по тексту. Говорение: работа над диалогами "On the Plane", "At the Airport", "At the Hotel", воспроизведение диалогов в парах. Составление диалогических

высказываний на основе диалога-образца на тему «Arriving at the sporting event». Решение кейс-задачи 1 по теме «Travelling for sporting events». Подготовка и презентация проекта «Making the rules»

**Making Contact.** Лексика: Ознакомление и тренировка лексических единиц по теме "Making Contact", отработка произношения звуков, новых слов, интонация. Грамматика: prepositions of time (at, on, in), wh-questions. Чтение: работа над текстом "Telephone Interruptions", выполнение послетекстовых упражнений, беседа по тексту. Говорение: работа над диалогами "Telephone Conversation with the British Firm", воспроизведение диалогов в парах. Составление диалогических высказываний на основе диалога-образца на тему "Making Appointment with the Representative of Sport Club". Подготовка к деловой (ролевой игре) "Telephoning". Лексика: Ознакомление и тренировка лексических единиц по теме "Making Contact", отработка произношения звуков, новых слов, интонация. Грамматика: Present Simple. Чтение: работа над текстом "Importance of Communication in Sports", выполнение послетекстовых упражнений, беседа по тексту. Говорение: Составление монологических высказываний на тему "Communication is the Key to Success". Лексика: Ознакомление и тренировка лексических единиц по теме "The Sales Meeting", отработка произношения звуков, новых слов, интонация. Грамматика: Present Simple, Future Simple. Чтение: работа над текстом «Wholesalers and Retailers», выполнение послетекстовых упражнений, беседа по тексту. Говорение: работа над диалогами "At the Company Office", разыгрывание диалога.

**Business News.** Лексика: Ознакомление и тренировка лексических единиц по теме "Business News", отработка произношения звуков, новых слов, интонация. Грамматика: wh-questions. Чтение: работа над текстом "Celebrities Losing Marketing Appeal" (стр.89-90), выполнение послетекстовых упражнений, беседа по тексту. Говорение: работа над диалогами "Meetings: Expressing Opinions", воспроизведение диалогов в парах. Составление диалогических высказываний на основе диалога-образца. Подготовка и презентация проектного задания "Sportsmen in Business".

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

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

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

##### **Знать:**

- значения новых лексических единиц, базовую специальную терминологию, достаточных для реализации устной и письменной коммуникации в сфере делового общения;
- 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.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 семестр)

**Концепция здорового образа жизни и планирование семьи**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.7 Концепция здорового образа жизни и планирование семьи входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

Формирование систематизированных знаний о профилактике заболеваний, о воздействии факторов окружающей среды на физическое и психическое развитие ребенка и его здоровье; подготовить духовно-нравственного физически здорового специалиста, способного определить стратегию и тактику сохранения и приумножения своего здоровья, и окружающих людей.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Здоровье как комплексная категория и личностная ценность. Валеология, предмет валеологии, связь с другими науками. Цель, стратегия, тактика воспитания. Различия между педагогической и медицинской валеологией. Определение понятия «здоровье» (ВОЗ), уровни и компоненты здоровья, основные показатели и их оценка. Роль образования в сохранении здоровья. Некоторые социально-медицинские аспекты формирования здорового образа жизни. Определение понятия «образ жизни». Системный подход к оценке образа жизни, их взаимосвязь. Характеристика категорий, характеризующих образ жизни. Влияние образа жизни на здоровье. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека. Образ жизни, его структура, категории (уровень жизни, качество жизни, стиль жизни). Здоровый образ жизни: определение, компоненты. Методы пропаганды ЗОЖ Психическое здоровье. Влияние нарушений психологического статуса на здоровье. Неврозы и их профилактика. Методы психорегуляции. Современные представления о вредных привычках (злоупотреблении алкоголем, наркомании, токсикомании, табакокурение). Наркологические социальные заболевания, характерные признаки, течение. Алкоголизм как заболевание. Наркомания как болезнь.

Планирование семьи и профилактика наследственных заболеваний. Определение понятия планирования семьи. Планирование семьи как часть социальной политики государства. Организация государственной службы планирования семьи. Учреждения по планированию семьи. Профилактика непланируемой беременности. Понятия «контрацептивное поведение» и «контрацепция». Современные методы контрацепции. Определение понятия планирования семьи. Планирование семьи как часть социальной политики государства.

Аборты: характеристика, классификация. Осложнения. Социальные и медицинские последствия абортов. Бесплодный брак, причины, ошибки, усугубляющие бесплодие. Профилактика наследственных заболеваний. Основные неинфекционные заболевания и инфекционные их профилактика. Основные неинфекционные заболевания и их профилактика. Понятия о болезни, причинах, течении. Группы неинфекционных заболеваний, определяющих три ринговых места по показателям общей и преждевременной смертности.

Понятие об инфекционных заболеваниях. эпидемический процесс, его характеристика. Эпидемический процесс, течение, оценка. Инфекционный процесс, течение. Вакцины и иммунопрофилактика: краткая история и основные положения. Натуральная оспа. Глобальная ликвидация с помощью прививок. Вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, кори, эпидемического паротита и краснухи. Дифтерия. Причины роста заболеваемости в последние годы. Заболеваемость дифтерией в Бурятии. Полиомиелит. Программа ВОЗ глобальной ликвидации полиомиелита. Венерические заболевания как инфекционные заболевания, передаваемые половым путем. Сифилис, гонорея: возбудители, распространенность, основные признаки. Эпидемиология и профилактика ВИЧ-инфекции. Группы риска. Принципы диагностики и лечения, оказание медико-социальной помощи ВИЧ- инфицированному. Государственная программа профилактики СПИДа. Центры профилактики и борьбы со СПИДом. Первая доврачебная медицинская помощь, определение, виды. Принципы и методы реанимации. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Принципы и методы реанимации. Первая помощи при ранениях, повреждениях мягких тканей, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Принципы и методы реанимации. Первая помощи при ранениях, повреждениях мягких тканей, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Десмургия, основные принципы. Техника наложения бинтовых повязок. Техника определения пульса, артериального давления, дыхания. Первая медицинская помощь как возможность спасения человека при угрожающих его жизни состояниях. Первая медицинская помощь в порядке само- и взаимопомощи.

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

- ОПК-10 - способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно- спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;
- 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;
- ПК-7 - способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

### **Знать:**

- основы современной теории социального благополучия, качества жизни, физического, психического и социального здоровья;
- основы охраны, укрепления и приумножения здоровья;
- о принципах и методах формирования здорового образа жизни, профилактике вредных привычек;
- о роли учителя в формировании здоровья учащихся и профилактике заболеваний; - о неотложных состояниях и их диагностике;
- о характере травматизма;
- о симптоматологии инфекционных заболеваний и мерах их профилактики.

### **Уметь:**

- использовать социокультурный потенциал для решения задач обеспечения физического, психического и социального здоровья;
- организовывать оздоровительно-просветительскую работу с учащимися, родителями с целью формирования сохранения и укрепления здоровья;
- уметь оказать помощь при неотложных состояниях.

### **Владеть:**

- основными методами неотложной медицинской помощи;
- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов укрепления здоровья; - способами ориентации в профессиональных источниках информации;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа)

## **6. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр)

## **Физика**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.8 Физика входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Целью** освоения дисциплины является формирование у студентов системных знаний о физических свойствах и физических процессах, протекающих в биологических объектах, в том числе в человеческом организме, необходимых для освоения других учебных дисциплин и формирования профессиональных качеств. – приобретение студентами методологической направленности, существенной для решения проблем доказательной медицины.

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

Механика твердого тела, жидкостей и газов. Биомеханика. Акустика Физические методы, как объективный метод исследования закономерностей в живой природе. Значение физики для медицины. Закон Гука. Модуль упругости. Упругие и прочностные свойства костной ткани. Механические свойства тканей кровеносных сосудов.

Физические основы гемодинамики. Вязкость. Методы определения вязкости жидкостей. Стационарный поток, ламинарное и турбулентное течения. Формула Ньютона, ньютоновские и неньютоновские жидкости. Формула Пуазейля. Число Рейнольдса. Гидравлическое сопротивление в последовательных, параллельных и комбинированных системах трубок. Разветвляющиеся сосуды. Механические волны. Уравнение плоской волны. Параметры колебаний и волн. Энергетические характеристики. Эффект Доплера. Дифракция и интерференция волн. Звук. Виды звуков. Спектр звука. Волновое сопротивление. Объективные (физические) характеристики звука. Субъективные характеристики, их связь с объективными. Закон Вебера-Фехнера. Ультразвук, физические основы применения в медицине.

Молекулярная физика и термодинамика. Процессы переноса в биологических системах. Биологические мембраны и их физические свойства. Виды пассивного транспорта. Уравнения простой диффузии и электродиффузии. Уравнение Нернста-Планка. Понятие о потенциале покоя биологической мембраны. Равновесный потенциал Нернста. Проницаемость мембран для ионов. Модель стационарного мембранного потенциала Гольдмана-Ходжкина-Катца. Понятие об активном транспорте ионов через биологические мембраны. Механизмы формирования потенциала действия на мембранах нервных и мышечных клеток

Процессы, происходящие в тканях под действием электрических токов и электромагнитных полей. Частотная зависимость порогов ощутимого и неотпускающего токов. Пассивные электрические свойства тканей тела человека. Эквивалентные электрические схемы живых тканей. Полное сопротивление (импеданс) живых тканей, зависимость от частоты. Основные понятия медицинской электроники. Безопасность и надежность медицинской аппаратуры. Особенности сигналов, обрабатываемых медицинской электронной аппаратурой и связанные с ними требования к медицинской электронике. Принцип действия медицинской электронной аппаратуры (генераторы, усилители, датчики). Техника безопасности при работе с электрическими приборами. Электрический диполь. Электрическое поле диполя. Токовый диполь. Электрическое поле токового диполя в неограниченной проводящей среде. Представление о дипольном эквивалентном электрическом генераторе сердца, головного мозга и мышц. Модель Эйнтховена. Генез электрокардиограмм в трех стандартных отведениях в рамках данной модели.

Геометрическая оптика. Явление полного внутреннего отражения света. Рефрактометрия. Волоконная оптика. Оптическая система глаза. Микроскопия. Специальные приемы микроскопии. Волновая оптика. Дифракционная решетка. Дифракционный спектр. Разрешающая способность оптических приборов (дифракционной решетки, микроскопа). Поляризация света. Способы получения поляризованного света. Поляризационная микроскопия. Оптическая активность. Поляриметрия. Взаимодействие света с веществом. Рассеяние света. Поглощение света. Закон Бугера-Ламберта-Бэра. Оптическая плотность. Тепловое излучение. Характеристики и законы теплового излучения. Спектр излучения чёрного тела. Излучение Солнца. Физические основы тепловидения.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

- основные законы физики, физические явления и закономерности; теоретические основы физических методов анализа вещества; характеристики физических факторов, оказывающих воздействие на живой организм;
- метрологические требования при работе с физической аппаратурой; правила техники безопасности работы с физической аппаратурой; основные начала термодинамики.

#### **Уметь:**

- определять физические свойства лекарственных веществ;
- выбирать оптимальный метод количественного и качественного анализа вещества, используя соответствующие физические приборы и аппараты;
- собирать простейшие установки для проведения лабораторных исследований;
- пользоваться физическим оборудованием, компьютеризированными приборами;
- табулировать экспериментальные данные, графически представлять их, интерполировать, экстраполировать для нахождения искомых величин;
- измерять физико-химические параметры растворов.

#### **Владеть:**

- методикой вычисления характеристик, оценок характеристик распределения и погрешности измерений; методами обработки текстовой и графической информации; методикой обработки результатов статистических наблюдений с помощью компьютера.

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

4 зачетные единицы (108 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 семестр).

## **Теория и методика спортивной тренировки**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.9 Теория и методика спортивной тренировки входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Цель - Сформировать у бакалавров понимание главных концептуальных положений, составляющих принципиальное содержание современных теоретических и методических основ спортивной тренировки.

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

Общая характеристика спорта. Основные понятия и термины теории спорта. Классификация видов спорта. Основные понятия и термины теории спорта, Планирование многолетней спортивной тренировки. Структура тренировочного процесса, методика построения занятий и микроциклов. Характеристика структуры тренировочного процесса. Уровни структуры тренировочного процесса. Типы тренировочных микроциклов.

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

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

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

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

- 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-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;
- 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 студент **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 формах, создавать основу для личного педагогического творчества, уметь составлять документацию планирования и учета учебно-тренировочной деятельности.

**Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;



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

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

5 зачетные единицы (144 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр)

# **Спортивные сооружения**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.10 Спортивные сооружения входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

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

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

Предмет и основные понятия курса «Спортивные сооружения». Игровые площадки, футбольные поля. Требования к покрытиям, их обслуживание и ремонт. 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. 2 Электроподогрев. Искусственное орошение.

Места для занятий легкой атлетикой. 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.

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. Требования к конструкции пола и его покрытиям - деревянным и синтетическим. Санитарно-гигиенические режимы эксплуатации спортивных залов. Тренажёры и тренировочные устройства в спорте.

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.

Экологические требования к месту расположения физкультурно-оздоровительных сооружений. Микрорайонные плоскостные сооружения. Игровые площадки для детей. Тропы здоровья, их оборудование. Спортивные зоны школьных участков. 2. Описание простейших тренажёров, способы их установки, крепления и обслуживания. Самоконтроль при занятиях на тренажёрах.

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

Основы строительства и эксплуатации спортивные сооружения. Требования к выбору и подготовке участка для строительства плоскостных сооружений. Крытые спортивные сооружения. Городская сеть спортивных сооружений. Крытые спортивные сооружения. Городская сеть спортивных сооружений.

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

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

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

- теоретические и методические сведения о крытых и плоскостных спортивных сооружениях.

**Уметь:**

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

**Владеть:**

- владеть навыками работы с проектной и нормативно-технической документацией;
- 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 (4 семестр).

## **Научно-методическая деятельность в спорте**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.11 Спортивные сооружения входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины - сформировать у студентов навыки научного мышления, передать знания о методах ведения и способах оформления результатов научных исследований, ознакомить с историей и методологией развития научного познания, развития эмпирического и теоретического типов научного мышления и освоить методики проведения исследований.

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

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

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

- 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.**

**Знать:**

- Алгоритм выбора направления научного исследования и этапы научно-исследовательской работы;

- теоретические основы экспериментальной деятельности и научить организации экспериментальных исследований;
- После овладения модуля студент будет уметь прописывать аппарат исследования и организовывать педагогический эксперимент;
- Информационные и библиографические источники для поиска информации.

**Уметь:**

- Обрабатывать результаты и оформлять научные исследования и методические материалы;
- Добывать, систематизировать, анализировать полученную информацию;
- Накопление и обработка информации в процессе научно- методической деятельности;
- Внедрять полученные результаты собственных исследований в практику.

**Владеть:**

- средствами и методами поиска аппарата исследования и организации педагогического эксперимента, с использованием методов математической статистики обработки результатов исследования,
- способами подбора методов исследования.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр).

**Технологии спортивной подготовки**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.12 Технологии спортивной подготовки входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** освоения дисциплины – формирование системы знаний об основном содержании и закономерностях построения тренировки, общих для различных видов спорта.

**2. Краткое содержание дисциплины.**

Технология спортивной подготовки

Характеристика системы подготовки спортсмена Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена. Основные закономерности подготовки спортсмена. Направления совершенствования системы спортивной подготовки. Технология физической подготовки спортсмена. Общая характеристика технико-тактической подготовки спортсмена. Требования, предъявляемые к технике движений. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена Основы построения структуры тренировочного процесса и методики построения занятия. Структура и типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура мезоциклов тренировки.

Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Программирование(планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена.

Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена. 3  
Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена

Влияние внутренировочных и внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое и др.) на подготовку спортсменов. Планирование средств и методов восстановления спортивной работоспособности в различных видах спорта. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, в спортивных играх и единоборствах. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

- принципы оптимального построения спортивной тренировки в свете данных современной теории и практики спорта;
- содержание и основные положения методики физической, технической, тактической и психологической подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсмена;
- основы построения структуры тренировочного процесса и методики построения занятий; - особенности управления подготовкой спортсменов различных видов спорта;
- профилактические меры по травматизму в отдельных видах спорта.

**Уметь:**

- подбирать соответствующие поставленным задачам средства и методы тренировки и распределять их в методически правильной последовательности;
- оценивать эффективность используемых методов и средств в тренировочном процессе;
- определять величину нагрузок в тренировочном занятии, соответствующую подготовленности спортсмена;
- использовать средства восстановления спортивной работоспособности.

**Владеть:**

- общими основами построения спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- знаниями, необходимыми для эффективного применения физических упражнений в качестве средства физического воспитания, повышения технического мастерства спортсменов и уровня спортивных достижений.

#### **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 - способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- ПК-9 - способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

**Отбор в спорте**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.13 Отбор в спорте входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - формирование совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих эффективно проводить спортивный отбор и прогнозировать результаты на этапах многолетней спортивной подготовки.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Научные основы отбора в спорте. Понятие спортивного отбора. Основные параметры отбора. Сущность отбора. Задачи отбора. Проблема отбора и комплектование команды в ИВС. Проблема психо- и сомато-физиологической совместимости спортсменов. Спортивная селекция как отбор и комплектование сборных команд. Психофизиологический климат команды, сборной.

Методика начального отбора в ИВС. Методика перспективного отбора в ИВС. Методика отбора в сборные команды в ИВС. Критерии и методы спортивного отбора Семестр 8 Критерии и методы отбора в спорте. Морфологические и функциональные критерии. Показатели: морфологические, физиологические, биохимические. Общая и специальная физическая подготовка как критерии спортивного отбора. Биологический и паспортный возраст спортсмена. Сопоставление их паспортного и биологического возраста.

Принцип стабильности результатов, принцип систематичности и результативности, принцип индивидуальности. Правовые и этические аспекты спортивного отбора. Нормативно-правовая база спортивного отбора. Спортивная селекция в многолетней подготовке. Методика определения одаренности спортсмена. Прогнозирование спортивных результатов. Прогнозирование спортивных результатов.

Формы учета спортивных достижений. Дневник спортсмена. Иерархические ряды целей и прогнозов процесса спортивной подготовки, отбора и прогнозирования. Прогноз выступления на соревнованиях. Прогноз физической подготовленности. Сущность и уровни планирования и программирования отбора и прогнозирования. Общая характеристика перспективного планирования и программирования. Общая характеристика текущего планирования и программирования. Прогноз результатов в юношеском спорте. Прогнозирование результатов в спорте высших достижений. Организация и проведение отбора в сборные команды. Проблемы спортивного отбора в

России. Спортивный результат – как основной критерий отбора в спорте высших достижений.

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

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

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

В результате освоения дисциплины студент 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 (8 семестр)

### **Спортивная метрология**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.14 Спортивная метрология входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** – формирование системы теоретических знаний и практических навыков, необходимыми для проведения измерений, обработки и истолкования их результатов в области физической культуры и спорта.

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

Понятие спортивной метрологии. Предмет и история развития спортивной метрологии. Разновидности спортивных тренажеров- по назначению, по структуре. Научные исследования в спорте. Общие основы тестирования двигательной деятельности спортсменов. Технология научного исследования. Методы научного исследования в спорте. Спортивные результаты и результаты теста. Оценка спортивных результатов и результатов теста. Общие основы тестирования двигательной деятельности спортсменов. Физическое развитие. Физические качества. Координационные способности. Физиологические способности. Размер и состав тела. Силовые, скоростные, скоростно-силовые способности. Качества выносливости, гибкости. Физическое развитие. Созревание. Физические качества. Двигательные способности. Оценка координационных способностей. Сердечно-сосудистая система. Органы дыхания. ЦНС.

Техническая, тактическая, физическая подготовка. Эффективность техники. Физическая подготовка. Гарвардский степ. Тест Купера. Проба Летунова. Физическая работоспособность. Физическая нагрузка. Тренировочная нагрузка. Соревновательная нагрузка.

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

- 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 - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

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

В результате освоения дисциплины студент **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;
- методами исследований, контроля, наблюдений и т. д., в то же время помня, что процесс “живого созерцания” постоянно совершенствуется, следуя за достижениями науки и техники.



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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (5 семестр)

# **Спортивная медицина**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.15 Спортивная медицина входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

Цель - приобретение знаний и умений определять характер влияния на организм спортсмена занятий в процессе физкультурно-спортивной деятельности; оценивать функциональное состояние обучающихся, применять средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, а также обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарно-гигиенических правил и норм с целью профилактики травм в спорте

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

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

Понятие о физическом развитии. Физическое развитие. Факторы, определяющие физическое развитие. Понятие о генотипе и фенотипе. Взаимосвязь двигательной активности с уровнем физического развития и здоровья человека. Влияние систематических занятий спортом и физической культурой на физическое развитие спортсмена. Понятие о телосложении и конституции человека. Факторы, влияющие на телосложение человека. Понятие об акселерации. Методы исследования физического развития.

Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности человека. Понятие о тренированности. Составляющие комплексного понятия тренированности: врачебная, педагогическая, психологическая. Задачи тестирования в спортивной медицине. Современные требования к медицинским тестам и условиям тестирования. Классификация тестов по характеру воздействия. Методы исследования общей и специальной физической работоспособности. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.

Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, спортивных школах-интернатах, специализированных классах. Врачебный контроль за женщинами, занимающихся физической культурой и спортом

Учет анатомо-физиологических особенностей женщин при занятиях физической культурой и спортом. Овариально-менструальный цикл и занятия физическими упражнениями. Особенности влияния отдельных видов спорта на женский организм

Анатомо-физиологические особенности организма в среднем и пожилом возрасте;  
• основные механизмы воздействия физической нагрузки на организм; текущий контроль за функциональным состоянием занимающихся; проведение врачебно-педагогического наблюдения; врачебная консультация по поводу индивидуализации двигательного режима с учетом состояния здоровья. Заболевания и травмы у спортсменов

Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье спортсмена. Особенности врачебного наблюдения за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом; Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы.

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

- ОПК-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;
- ПК-1 - способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);

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

В результате освоения дисциплины студент **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 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 (7 семестр).

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.16 Физиологические основы спортивной тренировки входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

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

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

Медико-биологический контроль в процессе спортивной тренировки. Современные методы этапного и срочного контроля функционального состояния организма спортсменов. Физиологические механизмы развития двигательных качеств. Развитие двигательных качеств спортсменов - одна из главных задач тренировки спортсменов. Физиологические основы развития двигательных качеств. Биологические факторы, определяющие развитие силы.

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

Общие представления о влиянии генетических факторов на развитие двигательных качеств. Оценка генетической детерминации фенотипической изменчивости двигательных качеств. Генотипическая детерминация развития скоростных и силовых качеств, координационной способности, выносливости. Определить показатели частоты сердечных сокращений, артериальное давление. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок. Физиологические принципы спортивной тренировки. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологические методы определения уровня тренированности спортсмена (в состоянии покоя, после стандартной и предельной нагрузки).

Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.

Особенности терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность. Акклиматизация к изменениям температуры. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.

Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье.

Особенности деятельности ЦНС и развития сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Влияние на спортивную работоспособность женщин различных фаз ОМЦ. Изменение функциональных возможностей женского организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Аэробные и анаэробные возможности женщин. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы специфического биологического цикла. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших нагрузок на организм спортсменок Реабилитация организма спортсмена после физических нагрузок.

Планирование рекреационных мероприятий в спортивной тренировке. педагогические, психологические и медикоментозные средства восстановления. Витамины и их роль в реабилитационных процессах.

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

- ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм 2 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.

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

В результате освоения дисциплины студент **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 часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр).

## **Лечебная физическая культура и массаж**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.17 Лечебная физическая культура и массаж входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** - обучение студентов теоретическим знаниям и практическим навыкам и умениям применения физических упражнений и массажа для профилактики заболеваний и травм, их лечения и реабилитации при них.

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

Общие основы ЛФК и массажа. Основы лечебной физической культуры. Роль и место ЛФК и массажа в системе медицинской реабилитации. Средства и методы ЛФК. Основные средства ЛФК (физические, общеукрепляющие, динамические, корригирующие, дыхательные и др. упражнения), упражнения в воде. Тренажеры, игры в ЛФК. Двигательные режимы.

Физиологические и патофизиологические основы ЛФК. Основы физиологического и терапевтического действия физических упражнений на организм. Показания и противопоказания к ЛФК. Двигательные режимы.. Основные принципы ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Особенности методики ЛФК при: а) остром и хроническом бронхите; б) острой и хронической пневмонии; в) бронхиальной астме; г) эмфиземе легких и т. д.

Механизмы нарушения дыхания при бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме. Механизм лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Общие принципы ЛФК частные методики ЛФК. Специальные дыхательные упражнения (статические, динамические, дренажные и с произнесением звуков). Физическое воспитание часто и длительно болеющих детей.

Клинико-физиологическое обоснование лечебной физкультуры при заболеваниях сердечно-сосудистой. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Особенности методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

. Освоение методики ЛФК при заболеваниях: Пороки сердца. ЛФК; Гипертоническая болезнь. ЛФК; Гипотензия артериальная. ЛФК; Заболевания артерий. ЛФК; Заболевания вен. ЛФК. Контроль за реакцией на физическую нагрузку (пульс, АД, ЧДД)

Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения. Клинико-физиологическое обоснование лечебной физкультуры при нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях обмена веществ. Особенности методики

Определение групп здоровья. Комплектование специальных медицинских групп. Характеристика специальных медицинских групп. Задачи ЛФК в специальных медицинских группах. Особенности методики занятий физическими упражнениями у лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья. Средства и формы физического воспитания в специальных медицинских группах. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: - формирование медицинских групп для занятий физическими упражнениями; - организация занятий в подготовительной и специальной медицинской группах (периодичность, структура, моторная плотность); -

Массаж. Общие основы массажа. Массаж и его физиологическое влияние на организм. Основные приемы классического массажа и их разновидности. Гигиенические

основы массажа. Виды массажа. Показания и противопоказания к проведению массажа. Частные методики массажа Подготовительный массаж. Восстановительный массаж. Тренировочный массаж. Применение мазей, гелей и кремов. Современное значение древних концепций восточной медицины; -понятие об основных меридианах; -техника и методика выполнения точечного массажа; - рефлексотерапия посредством иглоукалывания, прижигания и акупрессуры.

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

- ОПК-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;

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

- принципы и методы лечебной физической культуры;
- основы теории и методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации;
- механизмы профилактического, лечебного и реабилитирующего действия физических упражнений;
- частные методики лечебной физической культуры при заболеваниях и травмах;
- приемы и виды массажа, частные методики массажа в процессе спортивной деятельности и реабилитации.

**Уметь:**

- применять в профессиональной деятельности физические упражнения, разнообразные формы и методы организации занятий с учетом возрастных, морфологических, функциональных и психологических особенностей занимающихся;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий; организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- проводить врачебный контроль за состоянием организма

**Владеть:**

- приемами использования базовых физических упражнений для разработки комплекса упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации;
- средствами, методами и методическими приемами проведения занятий лечебной физической культурой с различным контингентом;
- способами нормирования и контроля интенсивности упражнений при лечении различных заболеваний и травм.

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр).

### **Технологии физкультурно-спортивной деятельности**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.18 Технологии физкультурно-спортивной деятельности входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

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

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



подготовительной медицинской группы. Особенности организации занятий физическими упражнениями у учащихся специальной медицинской группы.

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

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

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

- 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 2 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<sup>4</sup>
- ПК-3 - способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- 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 студент **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.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр)

### **Информационные физической культуры и спорта**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.19 Информационные технологии физической культуры и спорта входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Цель - формирование представления о характере и тенденциях в развитии информационных технологий и знакомство обучающихся с подходами к решению проблем физкультурно-спортивной деятельности с использованием современных информационных технологий.

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

Информационные технологии в физической культуре и спорте. Понятия и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта. Информационные технологии и системы в организации, планировании и управлении физической культурой и спортом высших достижений. Представления об аппаратных средствах персональных ЭВМ, локальных и глобальных сетях. Принципы описания информационных систем. Распределенная обработка информации. О видеоинформации в информационных системах, о применении интерактивных графиков. Перспективы развития информационных систем, их взаимосвязь со смежными областями. Перспективы развития информационных систем, их взаимосвязь со смежными областями. Информационные процессы в физической культуре и спорте. Информационная культура специалиста. Возможности использования современных информационных технологий в области физической культуры и спорта. Перспективы развития информационных технологий. Технические средства, сети и системы телекоммуникаций.

Структура и организация функционирования сетей – глобальных, региональных, локальных, спутниковых. Структура и характеристики систем телекоммуникаций. Цифровые сети связи. Электронная почта. Организация совершенствования управления тренировочным процессом. Выявление закономерностей совершенствования 13 двигательной деятельности спортсменов. Построение теоретической модели. Имитация разработки планов спортивной тренировки. Прикладные программы статистической обработки результатов спортивных измерений. Прикладные программы статистической обработки данных: основные понятия, назначение и возможности. Автоматизация сбора и обработки данных. Анализ данных. Ввод, импорт и экспорт данных. Основные приемы работы в прикладных программах статистической обработки. Группы методов анализа данных. Функции, инструменты и методы, доступные в модулях. Настройка пользовательского интерфейса. Повторение материала курса статистики. Ознакомление с пакетами прикладных программ по статистической обработке данных. Построение статистических моделей для решения практических задач в области физической культуры и спорта.

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

- ОПК-11 - способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ОПК-13 - способностью 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 студент **должен:**

### **Знать:**

- естественно-научные основы информатизации и компьютеризации общества и образования;
- понятия и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры, спорта, туризма и смежных областей;
- методологию моделирования и прогнозирования в физкультурно-спортивной деятельности;
- информационные подходы к описанию закономерностей, существующих в сфере физической культуры и спорта;
- принципы, методологию и средства информационно-коммуникационных технологий, применяемые в практической деятельности специалистом по физической культуре и спорту; • аппаратные и прикладные программные средства, используемые при методическом (информационном) обеспечении педагогического, тренировочного и соревновательного процессов.

### **Уметь:**

- работать с компьютерной и оргтехникой на уровне опытного пользователя;
- обрабатывать информацию с использованием современных информационных технологий;
- применять прикладные программные и компьютерные средства для использования в учебной и научно- исследовательской работе.

### **Владеть:**

- навыками практического применения информационно-коммуникационных технологий в сфере физической культуры и спорта;
- навыками обработки экспериментальных данных, планирования и проведения исследований и экспериментов с помощью информационных технологий;
- навыками информационно-педагогического, математического и компьютерного моделирования в организации тренировочного и соревновательного процессов;
- навыками использования программно-аппаратных комплексов и компьютеризированных методик в прикладной физкультурно- спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **6 Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (7 семестр).

## **Воспитательная и спортивно-массовая работа в школьных учреждениях**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.20 Воспитательная и спортивно-массовая работа в школьных учреждениях входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - изучение процесса организации воспитательной и спортивно-массовой работы в школьном учреждении, методики использования разнообразных средств физической культуры ради сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование у них мотивации к выбору здорового образа жизни, потребности к регулярным занятиям физической культурой.

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

Воспитательная и спортивно-массовая работа в школьных учреждениях. Создание в школе здоровьесберегающей среды для успешного укрепления здоровья учащихся. Формы организации занятий физическими упражнениями в школе. Урочное. Прикладное. Физкультурно-оздоровительное. Внеклассное. Общешкольное. Методика подготовки и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.

Создание оргкомитета. Разработка «Положения соревнований». Составление программы соревнований. Разработка сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.). Распределение обязанностей среди членов оргкомитета. Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации. Проведение совещаний с физорганами или капитанами команд и ознакомление их с программой соревнований. Тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий).

Подбор и утверждение судейской коллегии из числа учащихся, педагогов. Заседание судейской коллегии совместно с представителями оргкомитета. Подготовка дипломов, грамот, призов, сувениров, подарков и т.д. Определение состава жюри, почетных гостей и своевременное их оповещение. Подготовка ведущего и судьи информатора. Подготовка членов комиссии по пропаганде (фотограф, телевидение и др.). Проверка материальной части. Подбор и запись музыкального сопровождения. Укрепление здоровья. Ликвидация нарушений, вызванных заболеванием. Постепенная адаптация организма к воздействиям физических нагрузок. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

План традиционных спортивно-массовых мероприятий школы на текущий год 8. Общешкольная программа «Здоровый ребенок». Спортивный менеджмент как особый вид управленческой деятельности. Организация и планирование спортивных мероприятий. Спортивный менеджмент как особый вид управленческой деятельности. Организация и планирование спортивных мероприятий. Спортивный менеджмент как особый вид управленческой деятельности. Организация и планирование спортивных мероприятий.

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

- 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;

- ОК-6 - способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

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

В результате освоения дисциплины студент **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:**

- проводить школьные соревнования;
- осуществлять подготовку школьников к участию в соревнованиях.

**Владеть:**

- Навыками организации и подготовки соревнований, разработки необходимых документов и положений;
- координировать работу лиц по организации соревнований.

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (7 семестр)

## **Спортивная генетика**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.21 Спортивная генетика входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** - обучение основам спортивной генетики, ее теоретические основы и практическое применение, использованию применения генетических маркеров с целью определения индивидуальной предрасположенности к занятиям физической культурой и спортом, определения генетических аспектов тренируемости спортсменов.

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

Генетика физической деятельности. Введение в спортивную генетику. Значение спортивной генетики и ее основные понятия. Состояние спортивной генетики за рубежом. Зарождение спортивной генетики в России. История развития спортивной генетики в догеномный период Введение в историю развития спортивной генетики Основные этапы развития научных дисциплин о наследственности.

История развития спортивной генетики в постгеномный период История развития спортивной генетики в постгеномный период Дерматоглифика как один из этапов зарождения генетики физической деятельности. Пальцевая дерматоглифика и физические возможности спортсмена. Пальцевая дерматоглифика и специфика спортивной деятельности.

Тренируемость спортсменов. Общее представление о тренируемости спортсменов, значение и классификация. Индивидуальная тренируемость спортсменов, высокая и низкая тренируемость спортсменов. Генетические аспекты тренируемости спортсменов. Значение подходящего и неподходящего выбора вида спорта. Генетические маркеры спортивных задатков. Общие представления и классификация генетических маркеров, их свойства и значение. Генетические маркеры, их свойства и значение. Антропогенетика. Хромосомные маркеры. Гормональные маркеры. Группы крови как генетический маркер. Композиция мышц. Функциональные асимметрии. Моторная асимметрия. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии. Молекулярные маркеры в спорте (маркеры выносливости, быстроты и силы). Состав мышечных волокон как генетический маркер спортивных задатков.

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

- ОПК-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 студент **должен:**

**Знать:**

- Историю спортивной генетики.
- Методы определения генетической предрасположенности человека к занятиям
  - определенными видами спорта.
  - Основы полимеразной цепной реакции.
  - Генетические маркеры спортивных задатков.
  - Основы дерматоглифики.

**Уметь:**

- Определять генетические маркеры спортивных задатков.
- Проводить анкетирование по предмету "Спортивная генетика".

**Владеть:**

- Специальной терминологией.
- Антропометрическим методом спортивной генетики.
- Генеалогическим методом спортивной генетики.

➤ Основами дерматоглифики.

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен. (6 семестр).

### **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 (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

Обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать упражнения циклических видов спорта и игровых видов спорта на занятиях по физической культуре.

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

Техника безопасности на занятиях элективных курсов по физической культуре.

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

Общеразвивающие и специальные упражнения в циклических видах и спортивных играх (упражнения на расслабление, прыжковые упражнения, силовые упражнения). Комплексы ОРУ. Комплексы специальных упражнений (упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы). Обучение технике спортивной ходьбы. Специальные упражнения ходьба (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.

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

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике разбега, отталкивания и приземления. Подводящие и специально-подготовительные упражнения (прыжок в 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».

Тройной прыжок. Обучение стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении и защите (бег, прыжки, остановки, поворот), обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Обучение держанию мяча. Обучение ловле и передаче мяча с отскоком от пола. Повторение техники



перемещений, ловли, передаче мяча двумя руками. Обучение передаче одной рукой, от плеча. Обучение броску одной рукой сверху с места. Обучение ведению мяча. Обучение передачам мяча в движении. Штрафной бросок.

#### **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.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

##### **Знать:**

- Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
- Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма;
- Технику и тактику, методы обучения;
- Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований;
- Основы планирования учебно-тренировочных занятий.

##### **Уметь:**

- Подбирать упражнения и составлять комплексы по овладению различными техническими навыками;
- Проводить анализ, разбор урока;
- Определять и исправить ошибку у занимающегося;
- Составлять план работы;
- Проводить учебно-тренировочные занятия.

##### **Владеть:**

- техническими и тактическими навыками видов спорта для проведения занятий по физической культуре
- навыками судейства.
- профессионально-педагогическими навыками для самостоятельной работы
- системно упорядоченным комплексом знаний охватывающих теоретический, методический и организационные основы проведения занятий по физической культуре.

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

342 академических часа.

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1-5 семестр)

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.1 Риторика входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - научить студентов основам подготовки и произнесения публичной речи с целью оказания желаемого воздействия на аудиторию в коммуникативно-речевых ситуациях, типичных для профессиональной деятельности.

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

Введение в риторику. История становления и развития риторики. Риторика: традиционное определение, современное определение. Общая риторика и частная риторика. Предмет и цели риторики. Этос, логос, пафос. Требования к личности оратора. Виды ораторской прозы (судебная, политическая, академическая и др.). Высказывание как главная единица публичной речи. Основные формы и признаки публичного высказывания.

Виды ораторской прозы (судебная, политическая, академическая и др.). Высказывание как главная единица публичной речи. Основные формы и признаки публичного высказывания.

Риторический канон. Инвенция. Инвенция как забота о содержательной стороне речи. Определение цели, основной мысли выступления. Понятие топа в классической и современной риторике: топы как смысловые модели, способствующие развитию мысли о предмете. Топика как совокупность общих мест и способы их применения на этапе изобретения. Основные разновидности топов. Деятельность ратора. Смысловые модели. Общие принципы выбора и расположения материала. Универсальная композиционная схема построения речи. Введение, его функции и типы. Структура и функции основной части. Заключение речи, его функции и типы. Строгая и искусственная хрия. Качества, необходимые оратору: обаяние, уверенность, дружелюбие, искренность, объективность, заинтересованность.

Словесное выражение как раздел риторики. Риторика образа: понятие риторического тропа. Смысловые особенности тропов и их риторические возможности. Понятие риторической фигуры. Средства диалогизация речи. Риторический анализ и эскиз речи.

Риторический троп. Риторическая фигура. Способы запоминания: рациональный, механический и мнемотехнический. Особенности мнемотехнического запоминания. Общие рекомендации по подготовке к выступлению. Невербальная коммуникация. Внешний облик оратора. Учёт аудитории. Принципы и средства управления вниманием аудитории. Образ оратора как система свойств личности. Взаимодействие с аудиторией. Создание ритором гармонии речевого события. Принципы речевого поведения ратора. Виды аудитории. Составьте «Социальный портрет» аудитории (слушателя).

Спор, виды спора. Дискуссия как вид спора. Полемика как вид спора. Основные виды аргументов и структура доказательств. Основные тактики, стратегии и приемы спора. Анализ и контроль речевого поведения в споре.

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

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

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

- как ориентироваться в различных языковых ситуациях, адекватно реализовывать свои коммуникативные намерения;
- анализировать и оценивать степень эффективности общения;
- формулировать (осознавать и узнавать) основные и дополнительные речевые интенции коммуникантов;
- преодолевать барьеры общения; - вести дискуссию в соответствии с принципами и правилами конструктивного спора.

**Уметь:**

- создавать речевые произведения с учетом особенностей ситуации общения;
- анализировать и совершенствовать исполнение (произнесение) текста;
- выявлять приемы речевого манипулирования;
- делать риторический анализ своей и чужой речи; продуцировать тексты конкретных речевых жанров.

**Владеть:**

- основными методами и приемами различных типов устной и письменной коммуникации на основном изучаемом языке;
- навыками участия в научных дискуссиях, выступления с сообщениями и докладами, устного, письменного и виртуального (размещение в информационных сетях) представления материалов собственных исследований.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр)

**История религии**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.1 История религии входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - ознакомить студентов с основными этапами эволюции религиозного мировосприятия, мировоззрения и религиозной практикой народов мира, с теоретическими, социальными, психологическими аспектами религиозных традиций в современном мире.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Предмет курса. Цели и задачи курса, предмет, основные разделы религиоведения. Философия религии. Основные предпосылки возникновения и развития религиозных воззрений. Оценка числа адептов религий. Сознание, вера, культ. Структура религии. Социальные функции религии: мировоззренческая, компенсаторная, коммуникативная, регулятивная, интегрирующее-деинтегрирующая, культуротранслирующая, легитимирующе- разлегитимирующая. Религия как область духовной культуры. Первобытные культы и верования. Шаманизм Центральной Азии. Триада и триада души. Онтологическая иерархия шаманского пантеона. Культ шамана и его функции. Анимизм. Тотемизм. Фетишизм. Магия.

Религиозные системы Индии, Китая, Иудеи. Индуизм – общая характеристика. Даосизм и конфуцианство. Концепция Доа и Дэ. Иудаизм. Зороастризм

Рождение классических религиозных систем “осевого времени”. Олимпийская мифология и религия Древней Греции и Рима. Древняя Греция: теогония, космогония, культ и ритуал. Доэллинские религии (Крит, Микены). Олимпийская мифология и религия Древней Греции и Рима. Древнегреческий пантеон. Ритуально-обрядовая практика греческих полисов. Религия Древнего Рима. Этруссские и греческие корни. Римский пантеон, особенности культа, религиозные праздники и календарь, роль религии в государственной жизни.

Основные направления Буддизма. Философия буддизма: 4 благородные истины, теория кармы, этические принципы буддизма. Онтология и космология буддизма. Человек в буддизме. Буддизм в современном мире. (Китай, Япония Бурятия)

Возникновение христианства. Мифологическая и историческая школы об Иисусе Христе – богочеловеке. Православие и старообрядчество. Католицизм и протестантство.

Ислам. Жизнь и деятельность пророка Мухаммед. Источники ислама. Вероучение и культ. Коран и Сунна. Шариат. Ислам в современном мире. Пророк Мухаммед. Вероучение и культ. Коран и Сунна. Шариат. Ислам в современном мире.

Место религии в жизни человека. Этноконфессиональная ситуация в России и Республике Бурятия. Межконфессиональное взаимодействие и межконфессиональные конфликты в мире. Религия в духовной культуре народов мира. Современные нетрадиционные религиозные движения.

#### **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 студент **должен:**

##### **Знать:**

- сущность религии, функции и роль, которую выполняет религия в обществе. основные закономерности взаимодействия человека и общества, также религии.

##### **Уметь:**

- анализировать мировоззренческие, социально-личностные философские проблемы.

##### **Владеть:**

- технологиями приобретения, использования, и обновления гуманитарных, социальных и экономических знаний.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа)

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет. (3 семестр).

### **Социология**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.2 Социология входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** - 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.**

Предмет социологии. Объект и предмет изучения социологии. Основные методологические принципы социологического изучения общества. Позитивизм как парадигма социологической науки. Обществоведение и естественные науки. Структура социологии. Уровни социологического знания. Теоретический и эмпирический уровень. Теории социальной стратификации. Социальное неравенство. Конфликтологический и эволюционистский подход. Общее и различное в теориях стратификации. Признаки социальной стратификации. Критерии выделения социальных слоев и групп. Одномерный и многомерный подход к анализу социального неравенства. Социальные институты. Понятие «социальный институт». Институционализация. Функции и типы социальных институтов. Функция и дисфункция. Социальные институты и социальный контроль. Социальные нормы. Институты формальные и неформальные.

Методы социологического исследования. Эмпирические и теоретические методы социологических исследований. Программа социологического исследования. Этапы социологического исследования: постановка проблемы и формулировка гипотезы; составление программы; сбор данных; анализ данных; интерпретация результатов и формулировка выводов. Выборка в социологическом исследовании. Сущность выборочных исследований. Методы социологических исследований: опрос; наблюдение; эксперимент; изучение документов. Социологическое исследование как вид социального исследования. Программа социологического исследования, ее этапы. Методика и техника социологического исследования.

## **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 студент 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:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

## **Политология**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.2 Политология входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - формирование у студентов системных знаний о политической сфере общественной жизни, что должно обеспечить умение самостоятельно анализировать политические явления и процессы, делать осознанный политический выбор, занимать активную жизненную позицию, а также помочь будущему специалисту в выработке собственного мировоззрения; дать студентам целостное представление о предмете, основных категориях, сущностных характеристиках политологии.

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

Политология как наука. Сущность политологии, ее предмет структура. Методы и функции политологии. Политология как учебная дисциплина. История политических учений. Современная политическая система общества и принципы ее функционирования Политическая система общества.

Государство, общество, открытое общество, закрытое общество, политическая партия как часть политической системы, политический институт, основные элементы политической системы, классификация политических систем, политические связи, политические отношения, политические процессы, политические организации, политические движения.

Правовое государство, функции и социальные основы правового государства. Гражданское общество. Изучение основной и дополнительной литературы. Политические партии и партийные системы. Партийные системы: критерии классификации. Однопартийные и многопартийные системы. Преимущества и недостатки двухпартийных систем. Блоки и коалиции. Политические организации и движения. Общественно-политические движения: определение и типология. Изучение основной и дополнительной литературы. Политическая партия; стадии развития политических партий; генезис политических партий; функции политических партий; классификация партий: кадровые и массовые, легальные и нелегальные, правящие и оппозиционные, либеральные, консервативные, коммунистические, социал-демократические, фашистские; однопартийная система, бипартизм; мультипартийная система, партийная коалиция, политический плюрализм; социальная база партий; партийная конкуренция.

Основания политической власти. Понятие легитимности власти. Учение М. Вебера о легитимности власти. Типология легитимной власти. Роль легитимной власти в развитии общества. Особенности легитимации власти в современной России.

Понятия «политический лидер» и «политическое лидерство». Факторы, определяющие характер политического лидерства. Личностные черты лидеров: природные качества, нравственные качества, профессиональные качества.

Политические режимы. Классификация демократических режимов в современных условиях.

Избирательные системы. Электоральные (избирательные) системы. Основные типы (модели) избирательных систем. Современные избирательные системы и их особенности в различных странах. Законодательство об избирательной системе. Пропорциональная избирательная система и её специфика в различных странах. Смешанные избирательные системы. Многоступенчатые выборы.

#### **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 студент **должен:**

##### **Знать:**

- политические концепции политических мыслителей прошлого и современности;
- особенности российской политической мысли;
- основные категории политологии;
- структуру политической системы общества;
- типологию основных политических институтов и др.

##### **Уметь:**

- систематизировать и обобщать полученную информацию;
- использовать информационные технологии для решения политических задач.

##### **Владеть:**

- специальной политологической терминологией; - навыками анализа политических процессов.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа)

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

# **Инновационные технологии в физической культуре**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.3 Инновационные технологии в физической культуре входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

Цель - формирование у студентов умений, навыков и компетенций, которые позволят эффективно использовать инновационные технологии физической культуры в будущей трудовой деятельности.

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

Инновационные технологии в физической культуре. Инновационные технологии в физической культуре и их место в системе профессиональной подготовки физкультурных кадров. Президентские состязания. Концепция, методология и методика «Президентских состязаний» населения Российской Федерации. 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. Современные инновационные педагогические технологии в теории и практике физического воспитания школьников.

## **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 студент **должен:**

**Знать:**

- основные понятия педагогической инноватики;
- о сути профессии, функциональные обязанности педагога по физической культуре;
- профессиональные компетентности педагога по физической культуре и способы их реализации;
- основы современных технологий сбора, обработки и представления информации;
- важнейшие педагогические идеи в современной теории и практике образования;
- тенденции в развитии современного образования;



**Уметь:**

- осуществлять процесс проектирования педагогических нововведений;
- применять современные инновационные технологии в образовательном процессе;
- определять и реализовывать критерии оценки инноваций;
- практически осуществлять анализ и разрешать педагогические задачи;
- находить способы разрешения педагогических проблем.

**Владеть:**

- систематизированными теоретическими и практическими педагогическими знаниями для проектирования и реализации образовательного процесса;
- методами получения современного знания в области инновационных процессов;
- способностью изучать и передавать опыт инновационной работы;
- методами и способами научного анализа результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (5 семестр).

**Методы математической статистики в физической культуре****1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП бакалавриата.**

Дисциплина Б1.В.ДВ.3 Методы математической статистики в физической культуре входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - повышение профессиональной подготовки специалистов на основе использования статистических методов, формирование знаний о математических методах сбора, систематизации, обработки и интерпретации результатов наблюдений для выявления статистических закономерностей. В рамках курса изучаются методы математической статистики, используемые при решении практических задач.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Основные понятия математической статистики. Статистическая проверка гипотез. Критерии проверки статистических гипотез. Корреляционный и регрессионный анализ. Введение в дисперсионный анализ. Общие представления о анализе и статистической обработке исследовательских данных. Расчет макроцикловой экстенсивности тренировочного процесса в избранном виде спорта. Определение структуры макроциклов, расчет объемов нагрузок по периодам мезоциклов. Расчетно-графическая работа по распределению нагрузок в периодах мезоциклов. Проверка статистических гипотез. Понятие нулевой и альтернативной гипотезы. Общие принципы проверки статистических гипотез. Понятие гипотезы в педагогике Анализ данных. Этапы анализа данных. Представление данных в наглядной форме. Педагогические измерения. Качественная и количественная информация. Шкалирование. Анализ двух выборок Параметрические критерии. Методы проверки выборки на нормальность. Критерий Стьюдента (t- критерий) (случай независимых выборок, случай связанных (парных) выборок). F-критерий Фишера. Непараметрические критерии. Критерий  $\chi^2$  (хи-квадрат).

Аналитическая статистика. Дисперсионный анализ. Однофакторный дисперсионный анализ для несвязанных выборок. Дисперсионный анализ для связанных выборок. Корреляционный анализ. Понятие корреляционной связи. Коэффициент корреляции Пирсона. Регрессионный анализ Обзор программного обеспечения для статистического анализа данных. Требования к статистическим пакетам общего назначения. Российские пакеты обработки данных. Пакет STATISTICA. Пакет STADIA. Пакет SPSS. Элементы статистического анализа в программе Microsoft Office Excel

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

- ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-1 - способностью 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 - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

- методы математической статистики, роль математической статистики в проведении научного анализа результатов исследования.

**Уметь:**

- использовать методы математической статистики для своей профессиональной деятельности; проводить анализ эффективности тренировочного процесса.

**Владеть:**

- методами решения типовых задач математической статистики;
- навыками отбора методов математической статистики, адекватных задачам исследования.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет. (5 семестр).

### **Здоровьесберегающие технологии в физической культуре**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.4 Здоровьесберегающие технологии в физической культуре входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2.Цель освоения дисциплины.**

Целью является формирование системы взглядов у студентов относительно здоровья человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, определении его в качестве одного из приоритетов.

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

Здоровьесберегающие технологии. Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Гармония трёх начал человека: физического, умственно-эмоционального или психического и духовного. Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Гармония трёх начал человека: физического, умственно-эмоционального или психического и духовного.

Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Методика массажа и самомассажа. Вид и интенсивность физической нагрузки. Физические упражнения и мотивация. Механизмы влияния физических упражнений на психику. Современные технологии укрепления психофизического состояния. Механизмы влияния физических упражнений на психику. Современные технологии укрепления психофизического состояния. Терапии, способствующие оздоровлению. Рефлексотерапия, фитотерапия, колонгидротерапия, гирудотерапия, диетотерапия, ребефинг, массаж. Правильно дозированный бег и спортивная ходьба.

Современные оздоровительные системы.

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

- ОПК-4 - способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность;
- ОПК-6 - способностью 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 - способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно- спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

#### **Знать:**

- виды физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня и виды досуговой деятельности;
- современные подходы к методике организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня и досуговой деятельности;
- нетрадиционные формы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий досуговой деятельности.

#### **Уметь:**

- использовать в работе с детьми нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий;
- использовать в работе с детьми нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики;

- использовать в работе с детьми нетрадиционные формы проведения физкультминуток, и физкультпауз, динамических пауз;
- использовать в работе с детьми нетрадиционные формы проведения индивидуальных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Владеть:**

- составлением конспектов различных физкультурно-оздоровительным мероприятием и досуговой деятельностью;
- проведением физкультурных занятий, утренней гимнастики в нетрадиционной форме;
- проведения физкультминуток, и физкультпауз, динамических пауз в нетрадиционной форме;
- проведением спортивных праздников в нетрадиционной форме.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа)

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет. (5 семестр).

### **Технологии в спорте**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.4 Технологии в спорте входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - повышение профессиональной подготовленности бакалавров физической культуры на основе использования в процессе обучения современных информационных технологий и технических средств.

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

Информатизация современного спорта. Современный спорт и высокие технологии. Понятия и предпосылки развития информационного обеспечения. Роль информационных технологий в спорте высших достижений. Технологии сбора, обработки, хранения и передачи экспериментальных данных в научных и образовательных целях. Информационные технологии: виды и классификация. Сферы использования информационных технологий. Использование информационных технологий в процессе делопроизводства, обслуживания спортивных соревнований, в физическом воспитании детей, подростков и учащейся молодежи, в процессе подготовки спортсменов, в образовательном процессе. Роль технологий в подготовке спортсменов. Объектно-субъектные отношения между учителем (тренером) и учеником. Понятия цель, ограничения и критерий качества управления в модели «тренер-спортсмен». Алгоритмизация управления тренировочным процессом

Моделирование в физической культуре и спорте. Описание моделей с помощью теории графов, структурных схем и матриц. Физическое и математическое моделирование. Прогнозирование результатов по модели и экспериментальным данным. Составить модель подготовки спортсмена в ИВС. Роль технологий в проведении исследований. Современные ИТ, процессы обработки, хранения, передачи и отображения информации, эффективность использования информационных ресурсов в спортивной

деятельности. Современные ИТ как активный инструмент и в образовательной сфере, и в сфере научных исследований. Анализ дневников тренеров и спортсменов, протоколов соревнований. Фиксация результатов анализа документальных данных. Использование метода педагогических наблюдений в процессе накопления научной информации. Способы проведения наблюдений и фиксации полученных данных. Виды педагогических наблюдений. Метод экспертной оценки. Общая характеристика метода анкетирования, виды анкетирования.

#### **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-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.

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

##### **Знать:**

- современный уровень и тенденции развития вычислительной техники;
- способы применения компьютерных технологий в физической культуре, спорте и физкультурном образовании;
- 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.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (5 семестр)

#### **Правила соревнований**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.5 Правила соревнований входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - сформировать у студентов теоретические знания и практические навыки управления системой спортивных соревнований по видам спорта, профессиональные навыки и умения, необходимые для организации соревновательной деятельности.

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

История возникновения и развития спортивного соревнования. Конкретно-исторический характер спортивного соревнования. Культурное предназначение «спортивной» модели соревнования. Эволюция соревновательного процесса. Приоритетная роль этических и эстетических ценностей спортивных соревнований в олимпийском движении. Отечественная физическая культура и спорт в истории мирового спортивного движения. Понятие «спортивное соревнование». Основные функции – первичные и вторичные.

Спортивные достижения и спортивный результат. Объективные, субъективные и смешанные критерии спортивных результатов. Популяционные, индивидуальные и должные критерии. Критерии представительности (уровня), прогрессирования, стабильности, плотности, надежности результатов. Процессуальные (промежуточные) и конечные критерии. Внешние и внутренние критерии спортивных результатов. Определяющие признаки для классификации спортивных достижений. Виды спортивных достижений.

Организация соревновательной деятельности. Общая характеристика спортивных соревнований. Уровни значимости соревнований для подготовки спортсменов. Виды спортивных соревнований. Схема построения соревнований. Организация, проводящая соревнования. Спортивная база проведения соревнования. Участники соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Принципы управления системой соревнований.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований (круговой, отборочно-круговой, смешанный, способ прямого выбывания). Личные, лично-командные, командные соревнования. Принцип иерархичности. Принцип комплексности соревнований. Принцип перспективности развития вида спорта. Принцип преемственности традиций. Принцип гуманизации. Принцип экономической эффективности. Социально-педагогический принцип. Принцип открытости и демократичности. Принцип рациональной оптимизации организации соревнования. Принцип положительного общественного мнения. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Особенности места проведения соревнований. Поведение болельщиков. Оборудование мест проведения соревнований и инвентарь. Географические и климатические условия. Характер судейства. Поведение тренеров. Содержание и технология спортивного судейства.

Состав, права и обязанности судейской коллегии. Главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, заместители главного судьи, старший судья, судья-информатор – права и обязанности. Судейские бригады. Основные процедуры работы судейской коллегии. Отчетные документы главной судейской комиссии.

### **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-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.

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

### **Знать:**

- эволюцию развития базовых видов спорта и правил соревнований;
- основные правила соревнований в базовых видах спорта;
- методику судейства соревнований в базовых видах спорта;
- методику заполнения документов, необходимых для проведения соревнований.

### **Уметь:**

- разрабатывать документы планирования и отчетности для проведения спортивных соревнований;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования по видам спорта;
- пользоваться измерительными приборами и оборудованием;
- готовить места для проведения соревнований в соответствии с требованиями вида спорта и безопасности;
- вести протоколы соревнований по видам спорта, комплексных соревнований;
- определять победителя и рейтинг участников в зависимости от результатов.

### **Владеть:**

- основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации;
- навыками использования прав и исполнения обязанностей;
- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды.

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

## **Частные методики спортивной тренировки**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.5 Частные методики спортивной тренировки входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины - углубленное изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки в различных видах спорта.

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

Общая характеристика системы спортивной подготовки. Средства, методы и принципы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке спортсменов. Физическая подготовка спортсменов. Основы методики технической подготовки спортсменов. Содержание и методика тактической подготовки спортсменов. Психическая подготовка спортсменов в спортивной тренировке и интегральная подготовка спортсменов. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Методика построения микроциклов. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Методика построения мезоциклов. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и технология их построения. Методика построения макроциклов. Основы построения многолетней спортивной тренировки. Планирование тренировочного процесса спортсменов. Основы управления и контроля в подготовке спортсменов. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Построение системы подготовки спортсменов в связи с факторами природной среды. Современные проблемы спорта высших достижений.

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

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

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

В результате освоения дисциплины студент **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 часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 семестр).

# **Организация и проведение соревнований**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.6 Организация и проведение соревнований входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

Цель - формирование системы знаний об основных понятиях технологии спортивных соревнований; усвоение теоретических знаний в области профессионального становления; оптимизировать знания по организации деятельности бакалавра физической культуры.

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

Значение соревнований в жизни общества. Возникновение соревнований, как социальное явление в обществе. Отечественная система спортивных соревнований. Классификация соревнований по целям и задачам, форме организации, условиям зачета. Классификация соревнований по целям и задачам, форме организации, условиям зачета. Планирование в структуре управления системой спортивных соревнований. Календарный план. Организация проведения соревнований. Требования, предъявляемые к планированию соревнований.

Порядок включения физкультурных и спортивных мероприятий в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Организационно-методические основы управления системой спортивных соревнований.

Технологии разработки документов управления спортивно-массовыми мероприятиями. Положения о проведении соревнований, общие требования. Административный и технический регламент. Технологии разработки документов управления спортивно-массовыми мероприятиями. Положения о проведении соревнований, общие требования.

Общие положения. Порядок присвоения квалификационных категорий «Спортивный судья всероссийской категории» «Спортивный судья первой категории», «Спортивный судья второй категории», «Спортивный судья третьей категории», «Юный спортивный судья». Учет спортивной судейской деятельности.

Правовые основы спортивных соревнований, организационно-методические проблемы их проведения. Управление системой спортивных мероприятий на муниципальном и городском уровне. Управление системой спортивных соревнований на

региональном и всероссийском уровне. Требования, предъявляемые к присвоению спортивных разрядов и званий. Фиксирование рекордов.

Судейские коллегии (уровни формирования и утверждения составов; права и обязанности). Принципы их функционирования.

Содержание требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Условия выполнения и присвоение спортивных разрядов и званий.

#### **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.

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

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

##### **Знать:**

- основы планирования спортивных соревнований в физкультурно-спортивных организациях, учебных заведениях, коллективах физической культуры по различным видам спорта;
- особенности планирования соревнований на различных этапах подготовки;
- тенденции и закономерности спортивных соревнований; - нормативно-правовое обеспечение мер безопасности и предупреждение травматизма при проведении соревнований;
- правонарушения и их профилактика при подготовке и проведении соревнований; нормативно-правовые вопросы;
- формирование судейских коллегий;
- регулирование деловых взаимоотношений; практическое судейство.

##### **Уметь:**

- правильно составлять календарный план соревнований;
- положения о соревнованиях;
- правильно заполнять протоколы;
- определять командное и лично-командное первенство.

##### **Владеть:**

- навыками судейства в роли главного (старшего) судьи и главного секретаря (секретаря) соревнований.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа)

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр).

### **Основы туризма**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.6 Основы туризма входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** - формирование основ комплексного представления о мировой и отечественной индустрии туризма; формирование систематизированных знаний об основах организации туристской деятельности; выработка навыков получения, анализа и обобщения информации о туристском рынке услуг.

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

Предмет и задачи курса. Сущность спортивно-оздоровительного туризма и его место в системе физического воспитания. Роль туризма в воспитании гармонично развитой личности. Туризм как средство оздоровления и восстановления здоровья нации, форма активного отдыха. Прикладное значение туризма, связь туризма с краеведением. Воспитательные и спортивные возможности походов и массовых туристских мероприятий.

Задачи федераций туризма туристско-спортивных союзов. Порядок создания федераций и их структура. Организация и проведение спортивных походов и путешествий. Организация и содержание работы туристской секции коллектива физической культуры. Роль и значение туристской секции коллектива школы в развитии массового спортивно-оздоровительного туризма. Задачи секции, ее организация и структура. Роль туристского спортивного союза в создании секции. Организационное собрание. Бюро секции, распределение обязанностей в нем. Комиссии секции, их функции.

Виды туризма и их особенности. Общая характеристика пешеходного туризма: возможность посещения обширных районов страны и познания Родины. Развитие физических качеств, организация активного отдыха. Особенности пешеходных маршрутов в различных географических районах.

Правила проведения туристских походов. Правила проведения туристских спортивных походов. Классификация туристских маршрутов.

Организация и проведение туристских походов. Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Психологические аспекты подбора группы. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Обеспечение снаряжением, медаптечкой и продуктами питания. Права, обязанности и ответственность руководителя похода. Оформление документов на проведение походов.

Особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер: необходимость и недостаточность каждого мероприятия в отдельности. Противопоказания к сложным походам и пребыванию на высоте. Обеспечение безопасности - важнейшее требование ко всем туристским походам.

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

- ОПК-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;

- 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.

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

В результате освоения дисциплины студент 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 (3 семестр).

### **Профессиональный спорт**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.7 Профессиональный спорт входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Целью освоения дисциплины**

**Цель** - формирование у студентов понимания особенностей профессионального спорта, изучение экономических, правовых и организационных его основ, а также приобретение практических навыков, необходимых как во внутренней, так и во внешней среде организаций, функционирующих в сфере профессионального спорта.

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

Основные категории в спорте – спортивная деятельность, спортивное движение, спортивные достижения. Система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, система спортивной тренировки, спортивная квалификация. Конкурентные отношения. Основные категории в профессиональном спорте (спортивная деятельность, спортивное достижение, спортивное движение, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, система спортивной тренировки, школа спорта, спортивное соревнование, спортивная квалификация).

История возникновения профессионального спорта. Задачи профессионального спорта. Характеристика профессионального спорта, спонсорство профессионального спорта. Ассоциация спортсменов, маркетинг, бизнес. Задачи профессионального спорта. Характеристика профессионального спорта. Правовое регулирование спортивного бизнеса и контрактная система.

Характеристика функций профессионального спорта (оздоровительный, восстановительный, образовательный, зрелищный, коммуникативный, функция клапана безопасности, функция моделирования, духовности, поддержания надежды, индивидуализация, отвлечения, интеграции).

Проблемы профессионального спорта. Продажа спортсменов. «Победа – единственная цель, любой ценой». Медицинское страхование, зрелищность, медико-биологическое обеспечение спортсменов, профессиональные заболевания. Продажа спортсменов. «Победа – единственная цель, любой ценой».

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

- 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;
- 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 студент **должен:**

**Знать:**

- историю профессионального спорта;

- правила профессионального спорта;
- нормативно-правовое регулирование профессионального спорта.

#### **Уметь:**

- дифференцировать признаки массового, любительского, профессионального спорта;
- составлять программу соревнований по разновидностям профессионального спорта.

#### **Владеть:**

- основами приобщения подрастающего поколения к ценностям спорта;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет. (5 сем.).

### **Спортивная психодиагностика**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.7 Основы туризма входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

**Цель** – овладение обучающимися специфическими психодиагностическими методами спортивной деятельности; формирование системы научных понятий и представлений об аспектах психодиагностики; знаний об основных классических и современных проблемах спортивной психодиагностики; умений соотносить частные задачи, возникающие в практике психологического обслуживания спорта и физической культуры, с контекстом фундаментальных проблем психологии в целом, умений владения психодиагностическими методами.

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

Предмет и методы психодиагностики. Предмет спортивной психодиагностики. Сферы применения психодиагностических методик в спорте. Структура современной психодиагностики. Психологическая оценка и психологический диагноз. Тестовая компетентность и этические нормы психодиагностики. Диагностика и тестирование: возможности и ограничения. Уровни психодиагностического исследования.

Понятие о диагнозе психологическом. Диагностическое исследование и научное исследование. Исторические предпосылки возникновения спортивной психодиагностики. Психодиагностическое обследование. Функциональная структура диагностического обследования: цели, средства, условия, результаты диагностического обследования. Теоретические и эмпирические конструкты диагностического обследования, психологические переменные, диагностически значимые признаки, количественные показатели, психодиагностические критерии, диагностическое заключение.

Психометрические требования к разработке психодиагностических методик. Стандартизация. Репрезентативность выборки. Понятие надежности. Способы

определения надежности. Общая характеристика валидности по содержанию. Валидность по критерию и её виды. Понятие конструктивной валидности. Способы определения конструктивной валидности. Нормативные предписания пользователям психодиагностических методик.

Теории личности. Способы исследования индивидуальных психофизиологических особенностей спортсмена. Диагностика индивидуально-личностных черт спортсмена. Теории личности как средство диагностического описания объекта практической деятельности.

Определение и структура интеллекта. Невербальные и вербальные тесты, тесты общих и специальных 3 способностей, тесты текучего и кристаллизованного интеллекта. Тест Векслера, тест Равена. Тесты интеллекта и общих способностей. Тесты структуры интеллекта. Тесты измеряющие преимущественно G фактор интеллекта. Культурно-свободные тесты интеллекта. Психодиагностика способностей. Различные трактовки способностей в психологии и психодиагностике. Тесты общих и специальных способностей. Диагностика профессиональной пригодности. Профессиональное консультирование. Понятие "креативности" и возможности диагностирования творческих способностей.

Тесты вербальных и невербальных интеллектуальных способностей. Тесты общих способностей. Тесты отдельных психических свойств и состояний (когнитивный стиль, особенности речи, памяти, внимания, воли, психомоторики). Личностные опросники. Личностные опросники. Одномерные и многомерные опросники мотивов, интересов, ценностей и установок. Общее представление о проективных методиках. Проективное использование цвета. Общее представление о проективных методиках: понятие проекции в психодиагностике, классификация проективных методов, проблемы и тенденции их применения. Проективное использование цвета: тест М. Люшера, тест цветных пирамид, визуальный апперцептивный тест. Проективные методики интерпретации. Проективные методики интерпретации: тематический апперцептивный тест и его модификации. Основные методики структурирования, интерпретации и экспрессии. Диагностика по методике ТАТ.

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

- ПК-8 - способностью 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;
- ПК-15 - способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

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

В результате освоения дисциплины студент **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 (5 семестр).

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.8 Повышение спортивного мастерства входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

Цель - развитие, совершенствование навыков и умений в избранном виде спорта, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы тренера с различным контингентом занимающихся.

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Начальное обучение технике ИВС. Подводящие упражнения. Совершенствование физических качеств. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь техники нападения и защиты. Анализ изменения правил ИВС. Терминология. Методика обучения технике ИВС.

Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка, закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно - тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки.

Соревнования по ИВС. Значение соревнований. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Технология подготовки и проведения соревнований. Особенности проведения массовых соревнований по ИВС. Оборудование и инвентарь. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.. Овладение основами судейской практики.



#### **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-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 обучений.**

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

##### **Знать:**

- историю избранного вида спорта;
- технику безопасности при ИВС;
- студент должен знать цели и задачи спортивной тренировки, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в спорте, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности;
- правила организации и судейства квалификационных соревнований ИВС.

##### **Уметь:**

- анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, умений и навыков ИВС;
- выполнять технические приемы и тактические действия ИВС.

##### **Владеть:**

- технико-тактическим мастерством ИВС;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.

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

20 зачетных единиц (720 академических часов)

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет. (5-7 семестры).

### **Спортивно-педагогическое совершенствование**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.8 Спортивно-педагогическое совершенствование входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** - развитие, совершенствование навыков и умений в избранном виде спорта, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы тренера с различным контингентом занимающихся.

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

Начальное обучение технике ИВС. Подводящие упражнения. Совершенствование физических качеств. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь техники нападения и защиты. Анализ изменения правил ИВС. Терминология. Методика обучения технике ИВС.

Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка, закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно - тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки.

Соревнования по ИВС. Значение соревнований. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Технология подготовки и проведения соревнований. Особенности проведения массовых соревнований по ИВС. Оборудование и инвентарь. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация.. Овладение основами судейской практики.

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

- ПК-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-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 обучений.**

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**Знать:**

- историю избранного вида спорта;
- технику безопасности при ИВС;
- студент должен знать цели и задачи спортивной тренировки, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в спорте, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности;
- правила организации и судейства квалификационных соревнований ИВС.

**Уметь:**

- анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, умений и навыков ИВС;
- выполнять технические приемы и тактические действия ИВС.

**Владеть:**

- технико-тактическим мастерством ИВС;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

20 зачетных единиц (720 академических часов)

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет. (5-7 семестры).