

**49.03.01 «Физическая культура»  
Очная форма обучения, 2014 год набора  
Аннотации рабочих программ дисциплин**

**Иностранный язык**

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

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

**2. Цель освоения дисциплины.**

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

**3. Краткое содержание дисциплины.**

**Student's life**

**Introduction.**

Фонетика и чтение: алфавит, правила чтения гласных и согласных, типы слога, транскрипция. Лексика в рамках тематики: имя, фамилия, возраст, количественные числительные, место проживания, электронный адрес, номера телефонов. Грамматика: личные, притяжательные и указательные местоимения, единственное и множественное число существительных, падежи существительных, артикли, спряжение глагола «to be» в настоящем времени (положительная форма). Говорение: Диалог-знакомство. Правила чтения согласных букв: g, c, x, h; буквосочетаний: th, ch, sh. Правила чтения дифтонгов: ai, au, ei, eu, ea. Правила чтения: r+гласная, ar, a + ss, st, sk, ff, ft, a + lf, lm, i + nd, id, i + gh.

**Meet my family and friends.**

Лексика: члены семьи, профессии, хобби, внешность, характер. Грамматика: глагол «have» в настоящем времени (положительная, отрицательная, вопросительная формы), словообразование. Чтение:

Unit 1. Тексты 1-2. Говорение: Пересказ текста о семье. Решение коммуникативных задач в речевых ситуациях по

теме - описание внешности по картинке, героев фильмов, одноклассников, родственников. Диалог по теме:

составление собственного диалога по образцу. Проект: Семейное древо. Чтение дополнительного текста: The Simons are a large family.

**Activities (daily routine, free time, hobby).**

Лексика: выражения «заниматься чем-либо», «любить/ нравиться что-либо делать», «в свободное время», названия видов деятельности и хобби человека, названия времен года. Дни недели, предлоги и наречия времени, глаголы в рамках тематики, время в часах и минутах. Грамматика: простое настоящее время (Present Simple), утвердительная, отрицательная и вопросительная формы, образование отглагольных существительных, употребление некоторых предлогов места и времени. Чтение дополнительного текста. Выполнение послетекстовых упражнений.

**My studies.**

Лексика в рамках темы: учебный год, семестр, название учебных дисциплин, факультетов, видов учебной деятельности (учиться, изучать, исследовать, сдавать экзамены, зачеты, получить диплом, степень и т.п.), уровневое образование, бакалавриат, магистратура, ученая степень и т.п.

**Education abroad.**

Лексика в рамках темы: название англоязычных университетов, специальности, символы англоязычных университетов, университеты Лиги Плющ. Грамматика: употребление форм простого настоящего, прошедшего, будущего времен в пассивном залоге.

#### **My future profession.**

Лексика: профессионально-ориентированная лексика, термины, специфичные для будущей профессиональной деятельности.

#### **My native place.**

Лексика в рамках темы: географическое положение, названия объектов окружающего мира (горы, реки, озера), ягоды, орехи, пушные звери, границы, регионы, районы, население. Грамматика: Степени

сравнения прилагательных упр 1, стр 43. Настоящее продолженное время (Present Continuous), сравнение простого и продолженного времени. Выражение to be going to. Чтение текста 1 Buryatia, выполнение послетекстовых упражнений, пересказ текста по опоре. Решение коммуникативных задач в речевых ситуациях по теме. Ознакомление с диалогом-образцом. составление диалогов по образцу. Заучивание лексики. Выполнение грамматических упражнений. Чтение и пересказ текста. Подготовка презентаций о достопримечательностях Бурятии. Заучивание диалога - образца.

#### **Russia.**

Лексика: ознакомление со словами по теме, выполнение лексических упражнений.

#### **English -speaking countries**

Лексика: слова по теме, стр 52. Выполнение лексических упражнений стр 53. Чтение текста: The United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland стр 53-54. Выполнение упражнений по тексту.

#### **Travelling.**

Лексика: путешествие, круиз, полет, поездка, экскурсия, покупка билета, бюро, путешествий. Выполнение языковых и речевых упражнений по тексту.

Выполнение грамматических упражнений: The Future Perfect.

#### **Everyday English.**

Лексика по теме: магазины, покупки, сувениры, подарки, продукты, вещи, одежда, национальные сувениры. Грамматика: Passive voice (повествовательные, вопросительные, отрицательные формы).

Говорение: диалоги по теме, составление диалогов по функциональной модели диалога.

Лексика: развлечения, кино, театр, покупка билета, обмен мнениями, впечатлениями.

Грамматика: Passive and Active Voice - сопоставление видо-временных форм. Говорение: диалогические высказывания по теме: At the cinema, At the theatre, Visiting Museum and Exhibition. Ролевая игра: Where would you like to go?

#### **Visits and Meetings.**

Лексика по темам: командировка, стажировка, конференция, обменная программа, частный визит. Чтение: диалог Welcoming a visitor, проверка понимания. Подготовка диалога по теме. Составление делового письма.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- особенности произносительной стороны речи: буквы и звуки их передающие, интонацию вопросительного и отрицательного предложения, перечисления;
- активный лексический минимум для применения в продуктивных видах речевой деятельности (говорении и письме) и дополнительный пассивный лексический минимум для рецептивных видов речевой деятельности (аудирование и письмо) в рамках изученной тематики и при реализации СРС;
- базовые грамматические конструкции, обеспечивающие общение в рамках изученных тем, грамматические структуры пассивного грамматического минимума, необходимые для понимания прочитанных текстов, перевода и построения высказываний по прочитанному.

#### **Уметь:**

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

#### **Владеть:**

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

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

8 зачетных единиц (288 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1-3 семестр), экзамен (4 семестр)

### **История**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

Сформировать у студентов комплексное представление о культурно-историческом своеобразии России, ее месте в мировой и европейской цивилизации. Сформировать систематизированные знания об основных закономерностях и особенностях всемирно-исторического процесса, с акцентом на изучение истории России; введение в круг

исторических проблем, связанных с областью будущей профессиональной деятельности, выработка навыков получения, анализа и обобщения исторической информации.

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

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

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

Составление таблицы "Внутренняя и внешняя политика первых киевских князей". Составление генеалогического древа династии Рюриковичей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

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

**уметь:**

- логически мыслить, вести научные дискуссии;
- работать с разноплановыми источниками;
- осуществлять эффективный поиск информации и критики источников;
- получать, обрабатывать и сохранять источники информации;
- преобразовывать информацию в знание, осмысливать процессы, события и явления в России и мировом сообществе в их динамике и взаимосвязи, руководствуясь принципами научной объективности и историзма;
- формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории;
- соотносить общие исторические процессы и отдельные факты; выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий;
- извлекать уроки из исторических событий и на их основе принимать осознанные решения

**владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр).

## **Философия**

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

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

**2. Цель освоения дисциплины.**

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

**3. Краткое содержание дисциплины**

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

Философия, ее смысл, функции и роль в обществе. Мифология, религия, философия и

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- традиционные и современные проблемы философии и методы философского исследования;

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 сем).

### **Безопасность жизнедеятельности**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

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

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

## Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

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

Чрезвычайные ситуации и защита населения от их последствий.

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

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

### 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;
- ОК-4-способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОК-9-способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

### 5. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### Знать:

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

#### Уметь:

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

- оказывать доврачебную помощь.

#### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр)

### **Экономика**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

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

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

Введение в экономическую теорию. Предмет и метод экономической теории. Ограниченность экономических ресурсов и безграничность материальных потребностей общества. Предмет экономической науки. Проблема выбора и кривая производственных возможностей. Решение основных экономических проблем в различных типах экономических систем. Основные экономические проблемы, стоящие перед обществом. Типы экономических систем: рыночная, командная, смешанная, традиционная. Переходная экономика. Теория спроса и предложения. Эластичность спроса и предложения. Величина спроса. Закон спроса и три уровня его аргументации. Кривая спроса. Индивидуальный и рыночный спрос. Детерминанты (факторы) спроса. Предложение. Кривая предложения. Закон предложения. Детерминанты предложения. Взаимодействие спроса и предложения. Рыночное равновесие. Эластичность спроса и предложения. Факторы, их определяющие. Решение задач Изучение литературы, составление сравнительных таблиц Производство и издержки. Издержки: сущность, причины. Классификация издержек по разным критериям. Экономические издержки. Роль издержек в экономике. Издержки производства в краткосрочном периоде. Издержки производства в долгосрочном периоде. Решение задач Рынок и конкуренция. Образование цены и определение объемов производства. Конкуренция - основная черта рынка. Виды конкуренции. Предложение экономических ресурсов. Рынок труда в условиях несовершенной конкуренции. Роль профсоюзов на рынке труда. Формы и системы заработной платы. Дифференциация и дискриминация в оплате труда. Проблемы формирования рынка труда в переходной экономике России. Капитал и процент. Инвестиции. Предложение сбережений. Дисконтированная стоимость. Ставка ссудного процента. Предложение земли. Спрос на землю. Абсолютная рента. Дифференциальная рента. Цена земли. Общее равновесие и благосостояние. Роль государства в экономике



Необходимость государственного вмешательства. Внешние эффекты. Отрицательные внешние эффекты. Положительные внешние эффекты. Корректирующие налоги и субсидии. Теорема Коуза. Применение теории внешних эффектов. Общественные блага. Предложение чистых общественных благ через политические институты. Перегружаемые и исключаемые общественные блага. Роль государства в рыночной экономике. Макроэкономика Национальная экономика: измерение результатов функционирования. Понятие национальной экономики. Агрегирование экономических показателей развития. Система национальных счетов и основные макропоказатели. Сопоставимость показателей разных лет и индексы цен. ВВП и способы его расчета. Номинальный и реальный ВВП. Экономический рост: понятие, значение, показатели, виды. Цикличность рыночной экономики и антициклическая политика государства. Безработица и инфляция. Закон Оукена. Инфляционная спираль. Решение задач. Сущность и функции денег. Денежные агрегаты. Спрос на деньги, предложение денег, равновесие на денежном рынке. Банки и их особенности. Основные операции банков. Норма обязательных резервов. Финансы и фискальная политика государства. Дискреционная и недискреционная фискальная политика. Цели и направления фискальной политики. Государственный бюджет: доходы и расходы. Дефицит (профицит) бюджета. Государственный долг и его виды. Налоги и налоговая система. Виды налогов и налоговое регулирование экономики. Сущность и основные черты мирового хозяйства. Современные тенденции развития мировой экономики. Проблемы интеграции России в мировую экономику. Формирование открытой экономики. Международная торговля как реализация сравнительных преимуществ. Внешнеторговая политика. Протекционизм. 3 Фритредерство. Международное движение капитала. Международная передача технологий. Международные валютно- расчетные отношения. Виды валютных систем. Валютный курс и методы его регулирования. Торговый и платежный баланс страны.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

**Владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр)

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

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

**2. Цель освоения дисциплины**

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

**3. Краткое содержание дисциплины:****Основы комбинаторики**

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

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

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

**Основы теории вероятностей. Основные формулы и теоремы.**

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

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

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

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

В процессе изучения дисциплины происходит развитие следующих компетенций:

- ОК-3-способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- ОПК-13-способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением

информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

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

### **уметь:**

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

### **владеть:**

- математико-статистическими методами обработки информации автоматической обработки данных.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр).

## **Информатика**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

Воспитание у студентов информационной культуры, формирование информационного мировоззрения и развитие системного мышления студентов.

Задачей изучения дисциплины является приобретение студентами практических навыков работы в офисных приложениях; овладение персональным компьютером на пользовательском уровне, формирование умения работать с базами данных.

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

#### **Информация. Кодирование данных**

Разделы информатики: теоретическая информатика, прикладная информатика, основы информационных технологий. Информатизация общества. Цели и содержание информатики как науки и как учебной дисциплины.

Основные понятия и определения информатики. Объект и предметная область информатики. Сообщения, данные, сигнал, атрибутивные свойства информации, показатели качества информации, формы представления информации. Системы передачи информации. Меры и единицы представления, измерения и хранения информации. Системы счисления. Кодирование данных в ЭВМ. Решение задач по темам: «Количество информации», «Кодирование информации». «Системы счисления»

#### **Технические средства реализации информационных процессов**

Основные этапы развития вычислительной техники. Архитектуры ЭВМ. Принципы работы вычислительной системы. Состав и назначение основных элементов персонального компьютера, их характеристики. Запоминающие устройства: классификация, принцип работы, основные характеристики. Устройства ввода/вывода данных, их разновидности и основные характеристики.

Основы навигации в ОС. Поиск объектов. Работа с файлами и папками. Использование

буфера обмена для обмена данными в стандартных приложениях. Работа в программах-оболочках Far Manager, Windows Commander. Антивирусная проверка данных. Настройка параметров клавиатуры и подключаемых устройств. Установка и удаление ПО.

#### **Модели решения функциональных и вычислительных задач**

Основные понятия. Формы представления моделей. Формализация. Основные признаки классификации моделей. Типы информационных моделей. Моделирование информационных процессов.

Практическая информатика

#### **Программные средства реализации информационных процессов**

Понятие системного и служебного (сервисного) программного обеспечения: назначение, возможности, структура. Операционные системы. Файловая структура операционных систем. Операции с файлами. Технологии обработки текстовой информации. Электронные таблицы. Программы статистической обработки данных, машинного перевода.

Выполнение практических заданий на ПК по темам: «Текстовый редактор MS Word», «Электронные таблицы в Excel».

#### **Базы данных**

Общее понятие о базах данных. Основные понятия систем управления базами данных и банками знаний.

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

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

#### **Локальные и глобальные сети ЭВМ. Защита информации в сетях**

Сетевые технологии обработки данных. Основы компьютерной коммуникации. Принципы организации и основные топологии вычислительных сетей. Всемирная сеть Интернет. Защита информации в локальных и глобальных компьютерных сетях.

Работа в локальной сети и глобальной сети Интернет. Работа с почтовыми клиентами и поисковыми системами.

### **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 обучающийся должен:

### **Знать:**

- современные компьютерные технологии и программное обеспечение, применяемое при сборе, хранении, обработке, анализе источников информации.

### **Уметь:**

- использовать стандартные пакеты прикладных программ для решения практических задач на ПК, внешние и внутренние сетевые ресурсы и базы данных; выбирать и применять адекватные информационные технологии для решения научно-исследовательских, педагогических, информационно-аналитических и других задач профессиональной деятельности.

### **Владеть:**

- основными методами работы на ПК с прикладными программными средствами, средствами компьютерной графики, навыками использования современных информационно-коммуникационных технологий (в частности создавать базы данных и квалифицированно использовать сетевые ресурсы);
- навыками использования необходимых спортсмену-исследователю программных средств (в частности, пакетов программ статистического анализа, функциональной диагностики организма и др).

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

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

# **Химия**

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

Дисциплина «Химия» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.Б.6.3 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель изучения дисциплины.**

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

## **3. Краткое содержание дисциплины**

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

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

Типы химических связей и физико-химические свойства соединений с ковалентной, ионной и металлической связью. Описание молекулы методом валентных связей (МВС). Механизм образования ковалентной связи. Насыщаемость ковалентной связи. Кратность, поляризуемость и полярность связи. Эффективные заряды атомов в молекулах. Пространственное расположение атомов в молекулах.

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

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

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

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

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

**уметь:**

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

**владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр).

### **Биология с основами экологии**

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

Дисциплина Б1.Б.6.4 «Биология с основами экологии» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Сформировать у студентов биологическое мышление и целостное естественнонаучное мировоззрение.

#### **3. краткое содержание дисциплины**

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр).

# **Физика**

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

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

## **2. Цель освоения дисциплины.**

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.

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

Механика твердого тела, жидкостей и газов. Биомеханика. Акустика

### **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.

Вводное занятие. Измерение периода колебаний математического маятника. Обработка

результатов многократных, прямых измерений периода колебаний. Определение ускорения свободного падения. Снятие спектральной характеристики уха на пороге слышимости. Изучение закона динамики вращательного движения при помощи махового колеса.

Молекулярная физика и термодинамика. Процессы переноса в биологических системах.

**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.

Электромагнетизм. Электрические и магнитные свойства тканей и окружающей среды

### **Электромагнетизм. Электрические и магнитные свойства тканей и окружающей среды. Основы медицинской электроники**

Процессы, происходящие в тканях под действием электрических токов и электромагнитных полей.

Частотная зависимость порогов осязаемого 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.

### **Оптика.**

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. Квантовая физика, ионизирующие излучения

### **Квантовая физика, ионизирующие излучения**

Электронные энергетические уровни атомов и молекул. Оптические спектры атомов и молекул.

Спектрофотометрия. Люминесценция. Спектры люминесценции. Спектрофлуориметрия. Люминесцентная микроскопия. Лазеры и их применение в медицине. Понятие о фотобиологических процессах. Избирательность действия света, спектры действия фотобиологических процессов. Медицинские эффекты видимого и ультрафиолетового излучения. Рентгеновское излучение. Взаимодействие рентгеновского излучения с веществом, физические основы применения в медицине. Радиоактивность. Закон радиоактивного распада.

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

- ОК-7- способность к самоорганизации и самообразованию;

- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся 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.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 семестр).

## **Анатомия человека**

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

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

### **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**

Заполнить таблицу "Строение клетки". Указать название органелл, их строение (зарисовать с обозначением структур), в отдельном столбце указать функцию.

Конспект: Понятие об анатомии и ее место среди биологических наук. Виды анатомии. Методы изучения анатомии. Оси и плоскости тела человека. Клетка, ткань, виды

тканей, органы, системы органов.

#### **Остеология- учение о костях**

Общая анатомия скелета. Кость как составная часть скелета. Форма костей.

Классификация костей. Периоды окостенения. Костные критерии биологической зрелости. Строение скелета туловища и черепа. Строение скелета позвоночного столба и грудной клетки. Строение скелета

верхних и нижних конечностей.

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

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

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

Написать конспект: «Строение скелета нижней конечности.

Особенности строения скелета нижней конечности как органа опоры и локомоции»

Изучение на анатомических препаратах строение костей мозгового и лицевого черепа, их проекцию на себе на наружной поверхности головы. Ознакомиться с рентгенограммами в передней и боковой проекциях. Изучить на анатомических препаратах строение

костей туловища, знать проекцию основных образований позвоночного столба на поверхность тела человека. Научиться демонстрировать движения позвоночного столба. Знать проекцию костных образований грудной клетки на поверхность тела человека; демонстрировать движения грудной клетки.

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

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

- ОПК-1-способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-

спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

- ОК-7-способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОК-9-способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- ОПК-7- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических основ физкультурной деятельности в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать информацию медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.

### **Владеть:**

- навыками рационального использования учебно-лабораторного оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

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

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр)

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

Дисциплина Б1.Б.7.2 «Биомеханика двигательной активности» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Ознакомить студентов с 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-7 - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-12 - способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

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

**уметь:**

- решать задачи кинематики и биодинамики,
- создавать простейшие модели движений,

- определять биомеханические параметры,
- использовать полученные знания в текущей учебной и профессиональной деятельности

**владеть:**

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр)

# **Биохимия человека**

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

Дисциплина Б1.Б.7.3 «Биохимия человека» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

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

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

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

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

Обработать и дополнить конспект лекций.

### **Аминокислоты. Белки.**

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

Структурные уровни организации белковой молекулы.

Качественные реакции на аминокислоты и белки.

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

### **Ферменты**

Реферат "Строение, свойства и механизм действия ферментов". Осветить следующие вопросы: историю учения о ферментах; сходство и различие в строении и

механизме действия ферментов и неорганических катализаторов; локализацию ферментных систем в клеточных структурах; номенклатуру и классификацию ферментов; механизм действия ферментов; регуляцию активности ферментов. Ответить на контрольные вопросы. Выполнить тестовое задание.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

## **2. Цель освоения дисциплины.**

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-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;
- 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-12- способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические правила и нормы, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности;
- основы здорового образа жизни;
- основные пути профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности

##### **Уметь:**

- применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной, производственной, бытовой деятельности, и для занятий физической культурой и спортом;
- применять теоретические знания в области гигиены для сохранения и укрепления здоровья занимающихся физической культурой и спортом;
- осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
- обеспечивать профилактические мероприятия в процессе физкультурно-спортивной деятельности

##### **Владеть:**

- научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов
- для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;
- практическими навыками проведения пропаганды и формирования здорового образа жизни;
- навыками проведения профилактической работы в процессе профессиональной деятельности;

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

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр)

# **Физиология человека**

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

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

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

## **3.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 её влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОПК-7-способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные механизмы деятельности различных органов и систем организма человека в покое и при мышечной работе;

- основные термины и понятия; нормативные величины;
- причинно-следственные взаимосвязи между различными явлениями в организме.

#### **Уметь:**

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

#### **Владеть:**

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

### **Физиология спорта**

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

Дисциплина «Физиология спорта» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.Б.7.6 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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. Вработывание. Гетерохронизм в динамике показателей различных функций при вработывании. Динамика работоспособности в процессе мышечной деятельности.

Вработывание. Физиологические закономерности и механизм вработывания 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;
- ОК-8- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ПК-10- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно- спортивную деятельность;
- определять функциональное состояние физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
- вести медико-биологический контроль за реакцией организма спортсмена в процессе тренировки;

- организовать рекреационные мероприятия после физических нагрузок;
- правильно дозировать физические нагрузки с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности;
- использовать современные методы медико-биологического оперативного контроля в процессе тренировки;
- подбирать средства коррекционной физической культуры с учетом состояния здоровья занимающихся.

#### **Владеть:**

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

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

5 зачетных единиц (180 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр)

### **История физической культуры**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Возникновение физической культуры. Физическая культура в Древней Греции и Риме Физическая культура в странах Древнего Востока 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:**

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

- использовать в практической деятельности самые современные научные и теоретические знания для выявления тенденций развития физической культуры в будущем;



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

#### **Владеть:**

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 семестр)

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

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

Дисциплина Б1.Б.8.2 «Менеджмент физической культуры и спорта» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов научно-методической базы, необходимой для овладения студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в условиях рыночной экономики, совершенствование хозяйственного механизма деятельности физкультурных и спортивных организаций, принятие экономически обоснованных управленческих решений, наиболее рациональное использование финансовых, материальных и трудовых ресурсов отрасли.

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

##### **Исходные понятия и предмет физической культуры и спорта**

Различные значения термина «менеджмент». Понятия «спортивного менеджмента» и «менеджмента в физической культуре и спорте». Предмет менеджмента физической культуры и спорта. Основные закономерности управления физической культурой и спортом. Специфика профессиональной деятельности специалиста в области менеджмента в физической культуре и спорте.

Менеджмент как составная часть труда работников физкультурно-спортивных организаций. Реализация функций менеджмента различными специалистами физкультурно-спортивных организаций (директор ДЮСШ, старший тренер-преподаватель, старший инструктор-методист, тренер-преподаватель, инструктор-методист, спортсмен-инструктор).

Роли менеджера как элемент профессиональной деятельности работников

физической культуры и спорта образовательных учреждений. Номинальный начальник. Руководитель-лидер. Связующее звено. Староста. Антрепренер. Управляющий волнениями и беспорядками. Распределитель ресурсов. Посредник.

**Объект и субъект управления. Цель менеджмента в физической культуре и спорте**

Целеполагание в менеджменте. «Дерево целей». Механизм менеджмента в физической культуре и спорте. Основные функции менеджмента в физической культуре и спорте. Организация. Планирование. Мотивация. Контроль. Координация. Конкретные функции менеджмента в физической культуре и спорте.

Принципы менеджмента в физической культуре и спорте. Принцип демократического централизма. Принцип научности. Принцип плановости. Принцип иерархичности. Принцип сочетания отраслевого и территориального управления. Принцип экономичности и эффективности. Принцип ответственности. Принцип сочетания материального и морального стимулирования.

Методы менеджмента в физической культуре и спорте. Организационные методы менеджмента в физической культуре и спорте. Методы организационно-стабилизирующего воздействия. Методы распорядительного воздействия. Методы дисциплинарного воздействия. Административные методы. Методы правового регулирования. Экономические методы менеджмента в физической культуре и спорте. Социально- психологические методы менеджмента в физической культуре и спорте. Формирование трудовых коллективов.

Социальное нормирование поведения. Социальное регулирование. Социальное стимулирование. Удовлетворение культурных и социально-бытовых потребностей работников. Создание и поддержание благоприятного социально- психологического климата.

Технология создания физкультурно-спортивной организации

**Общая процедура создания физкультурно-спортивной организации.**

Выбор организационно-правовой формы физкультурно-спортивной организации. Особенности коммерческих и некоммерческих организаций. Выбор конкретной организационно-правовой формы физкультурно- спортивной организации. Приобретение физкультурно-спортивной организацией прав юридического лица.

Процедура институционализации физкультурно-спортивной организации. Формирование группы учредителей. Разработка устава. Проведение общего собрания учредителей. Государственная регистрация. Изготовление печати. Постановка на учет в органе государственной статистики. Постановка на учет в налоговом органе. Постановка на учет во вне бюджетных фондах. Открытие расчетного счета.

Лицензирование деятельности физкультурно-спортивной организации. Общий порядок лицензирования физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Перечень видов работ, составляющих деятельность по оказанию спортивно-оздоровительных и спортивных услуг. Процедура лицензирования деятельности по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг получение. Заключение органа Санэпиднадзора. Получение заключения Госпотребнадзора. Получение заключения отдела экспертизы, предлицензионной подготовки и сертификации физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг Комитета физической культуры и спорта.

**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-1- способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- 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 обучающийся должен:

### **Знать:**

- планировать и прогнозировать развитие физической культуры и спорта на местном, региональном и Федеральном уровнях;
- анализировать и обобщать деятельность государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры и спорта и первичных организаций физкультурно-спортивной направленности;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

### **Уметь:**

- работать с финансово-хозяйственной документацией;
- принимать управленческие решения;
- разрабатывать и обосновывать варианты эффективных хозяйственных решений;
- знать условия формирования личности, её свободы, права и свободы человека и гражданина, уметь их реализовывать в различных сферах жизнедеятельности;
- знать основы российской правовой системы и законодательства, организации судебных и иных правоприменительных и правоохранительных органов, правовые и нравственно-этические нормы в сфере профессиональной деятельности;
- проводить аналитическую, исследовательскую и рационализаторскую работу по оценке социально-экономической обстановки и конкретных форм управления;
- разрабатывать программы нововведений и составлять план мероприятий по реализации этих программ;
- применять методы НОТ и оргпроектирования, практически использовать навыки рационализации управленческого труда;
- профессионально вести управленческую, маркетинговую, коммерческую, рекламную и патентно-лицензионную работу в различных подразделениях предприятий (объединений), ассоциациях, совместных предприятиях;
- глубокие знания и владеть методами научных исследований в более узких направлениях менеджмента.

### **Владеть:**

- приемами «менеджмента» и «самоменеджмента»;
- приемами принятия управленческих решения в области ФК и С;
- управлением поведения подчиненных;
- навыками в организации и проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- навыками самостоятельного овладения новыми знаниями, используя современные образовательные технологии;
- навыками поиска, сбора, систематизации и использования информации, практически использовать средства
- организационной и вычислительной техники;
- методами прогнозирования развития социально-экономических и организационных процессов в области управления и
- оценки их состояния по потенциальным возможностям экономического, социального и организационного развития;

- планирования и прогнозирования развития физической культуры и спорта на местном, региональном и федеральном уровнях.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр)

## **Теория и методика физической культуры**

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

Дисциплина Б1.Б.8.3 «Теория и методика физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

Место и значение дисциплины ТМФК в подготовке специалистов в области физической культуры Исходные понятия «Физкультурное образование», «Физическое воспитание», «Физическое развитие», «Физическое совершенство», «Физическая подготовленность», «Физическая реабилитация», «Физическая рекреация», «Спорт». - Интегрирующая роль дисциплины ТМФК с другими отраслями научных знаний. - Культура двигательной активности как элемент физически активного образа жизни человека.

Физическая культура, три ее аспекта, функции и виды. – Физическая культура как социальная система. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.

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

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

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

Физическая культура как социальная система

### **Технология воспитания физических качеств.**

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

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

Протокол хронометрирования моторной плотности (МП) урока ФК.

### **Формы организации занятий по физическому воспитанию**

Методические особенности организации специфических форм физической культуры - Формы организации занятий в физическом воспитании - Урок физической культуры как основная форма организации занятий по физическому воспитанию. - Содержание и структура урока ФК в общеобразовательной школе. - Требования к уроку физической культуры. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке ФК

Виды и типы уроков по ФК - Анализ урока по физической культуре. Документы анализа урока - Протокол хронометрирования моторной плотности (МП) урока ФК - Протокол пульсометрии ученика на уроке физической культуры.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, но не обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;
- роль теоретических знаний ТМФК в формировании ЗОЖ;
- специфику межпредметных связей их интегративный характер.
- феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности, способен к анализу и обобщению информации;

### **Уметь:**

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

#### **Владеть:**

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

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

8 зачетных единиц (288 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 семестр)

### **Педагогика физической культуры**

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

Дисциплина Б1.Б.8.4 «Педагогика физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

История и основные направления общей педагогики . 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;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- понимать и объяснить феномен культуры, её роль в человеческой жизнедеятельности;
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;
- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

##### **Уметь:**

- использовать накопленные в области физической культуры ценности для воспитания патриотизма и любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния

своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- анализировать собственную деятельность;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;
- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

#### **Владеть:**

- умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь;
- готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе;
- способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность;
- стремиться к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства;
- умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков;
- осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо отечества, обладает высокой мотивацией к повышению своего культурного и профессионального уровня;
- использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;
- владеть основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией;
- способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях, использовать традиционные и инновационные средства коммуникации в профессиональной области на государственном языке;
- способен применять нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере



- физическая культура и спорта в условиях поликультурной среды;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

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

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр)

### **Правовые основы профессиональной деятельности**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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**

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

##### **Понятие формы государства**

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

##### **Нормативно-правовые акты РФ в сфере физической культуры и спорта**

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

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

#### **Предмет и метод трудового права, понятие трудовых правоотношений**

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

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

#### **Трудовой договор и трудовой контракт**

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

#### **Международно-правовые акты, регулирующие физкультурную и спортивную деятельность**

Анализ международных актов, регулирующих физкультурную и спортивную деятельность.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

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

#### **Уметь:**

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

#### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр)

## **Психология физической культуры**

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

Дисциплина Б1.Б.8.6 «Психология физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

Характеристика психологии 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-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 обучающийся должен:

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр)

## **Отечественные виды спорта**

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

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

### **2.Цель освоения дисциплины**

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

видов спорта (единоборств), по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения в тренировочно-соревновательной деятельности;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю и методику преподавания в отечественных видах спорта.
- **Уметь:**
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, спортивные праздники и соревнования.

**Владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (5 семестр)

## **Восточные единоборства**

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

Дисциплина Б1.Б.9.2 «Восточные единоборства» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

### **3. Краткое содержание работы**

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

Классификация и характеристика боевых и спортивных единоборств

История возникновения и развития боевых и спортивных единоборств

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

Стойки (учебная, боевая), передвижения в

стойке. Техника ударов руками: прямой удар в голову, прямой удар по корпусу, боковой удар в голову, удар снизу в голову, в корпус. Основные способы защиты от ударов: защиты с помощью рук («подставка», «блок»), защита передвижением (уход с линии атаки, разрыв дистанции), защиты

движением туловища («уклоны», «нырки»). Специально-подготовительные упражнения в боксе: упражнение «бой с тенью», отработка ударов и серий ударов на «лапах», на боксерских мешках и др.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- технику само страховки, страховки, технику выполнения технических действий в основных видах единоборств;
- теорию и методику обучения техническим действиям в единоборствах;
- различные системы самозащиты и боевых искусств;
- основы методики организации и проведении самостоятельных занятий по самообороне;
- методику самоконтроля
- правовые, анатомо-физиологические, психологические основы самообороны;
- основы безопасности при проведении учебных занятий по самообороне;

- сущность возникновения конфликтных ситуаций и пути выхода из них.
- особенности организации и проведения соревнований по единоборствам;
- правила соревнований по основным видам единоборств;
- меры обеспечения безопасности жизни и здоровья людей при проведении занятий и соревнований по единоборствам;
- факторы и причины травматизма во время проведения учебных, учебно-тренировочных, рекреационных и реабилитационных занятий по единоборствам и пути его предупреждения;
- методику развития физических качеств средствами видов единоборств.

#### **Уметь:**

- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов; подбирать адекватно поставленным задачам средства и методы обучения и тренировки;
- правильно демонстрировать технику упражнений в основных видах единоборств;
- осуществить самооборону в пределах необходимого порога допустимого;
- определять уровень физической подготовленности, показатели здоровья;
- контролировать уровень физической нагрузки;
- выбирать и применять комплексы физических упражнений для решения задач по самообороне;
- проводить учебные занятия по самообороне, осуществлять страховку при падениях, оказывать первую помощь при травмах.
- определять причину возникновения у занимающихся ошибок в технике движений подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- организовывать проведение соревнований в единоборствах;
- анализировать и обобщать результаты тестирования;
- владеть самоанализом и анализом уроков, уметь проводить их в разных условиях, внедрять новации, изобретения в учебно-тренировочный процесс, проводить зачетные уроки, разрабатывать тестирование и домашние задания;
- организовать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
- анализировать научные и теоретические публикации по вопросам физической культуры и спорта, делиться опытом работы с другими коллегами, иметь методические разработки и экспериментальные программы.

#### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр)

## **Стрельба из лука**

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



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

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

- Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):
- владеть культурой мышления, способность к обобщению, анализу восприятия информации, постановке цели и выбору путей её достижения;
- уметь логически верно, аргументировано и ясно, строить устную и письменную речь;
- стремиться к постоянному саморазвитию, совершенствованию повышению своей квалификации и мастерства;
- уметь критически оценивать свои достоинства, и выбрать средства развития достоинств и устранение недостатков.
- способность развивать свою педагогическую мысль, методы педагогического качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- применять на практике учения в области ФК;
- уметь разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- способность использовать современные технологии для обеспечения качества образовательного процесса.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр)

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

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

**2. Цель освоения дисциплины**

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

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Техника удара по мячу: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внешней частью подъема; - носком, пяткой, головой. Техника остановки мяча: -

внутренней стороной стопы, подошвой; - подъемом, бедром, грудью, головой; - с переводом внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Техника ведения мяча: - носком, подъемом, внутренней и внешней стороной подъема. Техника обманных движений: - финт, уходом, даром», остановкой. Техника отбора мяча: - ударом, остановкой, толчком плеча. Техника игры вратаря: - передвижения, стойки, ловля мяча, отбивание и перевод мяча, броски мяча.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- педагогическое значение основ игры в 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 (4 семестр)

## **Инновационные оздоровительные системы**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.3 «Инновационные технологии в области физической культуры» относится к вариативной части блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в комплексном применении средств оздоровительной физической культуры на различных этапах онтогенеза.

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

Здоровье как системное понятие  
Основные представления о здоровой личности  
Современное состояние здоровья населения РФ.  
Здоровье как комплексное социально-биологическое понятие  
Психология здоровья  
Ведущие факторы, влияющие на здоровье человека.  
Причины ухудшения здоровья человека  
Методологические аспекты оздоровления человека в процессе занятий физическими упражнениями  
Научно-теоретические основы оздоровительных упражнений  
Составление библиографического списка по темам  
Составление библиографического списка по темам  
Образование тренировочного эффекта в процессе оздоровления  
Оздоровительный эффект физических упражнений  
Методические принципы занятий оздоровительной направленности  
Подготовка презентации к докладу «Методические принципы занятий оздоровительной направленности». Презентация к докладу «Методические принципы занятий оздоровительной направленности»  
Контроль за здоровьем детей, молодежи, взрослого населения в оздоровительной физической культуре  
Подбор диагностического материала для исследования здоровья различных групп населения.  
Характеристика оздоровительных систем, технологий, методик.  
Приемы и методы оздоровления организма Основные характеристики оздоровительных систем  
Выступление с мини лекцией по выбранной оздоровительной системе  
Подготовка мини-лекции по выбранной теме "Оздоровительные системы"  
Оздоровительные упражнения, основанные на сочетании дыхания, движения и статических поз  
Составление словаря терминов по теме  
Фитнес для всех и каждого  
Анализ интернет-источников по избранной теме  
Физические упражнения оздоровительной направленности для подрастающего поколения и взрослого населения  
Векторы направления усилий по укреплению и здоровьесбережению дошкольников.  
Проблемы оздоровления детей дошкольного возраста

Анализ проблемы оздоровления детей дошкольного возраста  
Пути формирования здоровья школьников  
Диагностическое исследование психофизического состояния дошкольников  
Основные направления здоровьесбережения студентов  
Самодиагностика психофизического здоровья студентов (по предложенным преподавателем методикам), составление заключений, подбор упражнений  
Сохранения здоровья в профессиональной деятельности  
Разработка проекта личного здоровьесбережения студента ФФКСиТ  
Оздоровительная физическая культура в жизни людей пожилого и старшего поколения  
Состояние здоровья в разных возрастных подгруппах пожилого возраста

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр).

# **Подвижные игры**

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

Дисциплина Б1.Б.9.6 «Подвижные игры» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

## **3. Краткое содержание дисциплины**

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 обучающийся должен:

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр)

## **Силовой атлетизм**

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

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

### **2.Цель освоения дисциплины**

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

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

#### **История развития гиревого спорта**

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

Изучение основной и дополнительной литературы по истории развития гиревого спорта. Изучение рекомендованной литературы с использованием Интернет-ресурсов. Выполнение проблемно-ориентированных, поисковых творческих заданий

#### **Техника гиревого спорта.**

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

#### **Методика обучения гиревому спорту.**

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

#### **Организация и проведение соревнований по гиревому спорту.**

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

#### **Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

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

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

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



- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- ПК-14 - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 семестр)

## **Гимнастика**

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

Дисциплина Б1.Б.10.1 «Гимнастика» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формирование и совершенствование двигательной функции у школьников. Методика обучения в различные возрастные периоды. Особенности занятий гимнастикой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. 4 Самостоятельная 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-способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- ПК-4-способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;
- ПК-14- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе
- тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- понятия и терминологию общеразвивающих и прикладных видов гимнастики;
- основные средства и методы общеразвивающих и прикладных видов гимнастики;

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

#### **Уметь:**

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

#### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 семестр)

## **Спортивные игры**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

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 подвижные игры в занятиях по физической культуре и спорту.

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

#### **Методика обучения баскетболу**

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

#### **Методика обучения волейболу**

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

#### **Методика обучения техническим действиям в футболе**

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

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

#### **Уметь:**

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

#### **Владеть:**

- Выполнять основные технические и тактические приемы игры «волейбол»: прием и передачу мяча, различные виды подач,
- 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.10.3 «Музыкально-ритмическое воспитание» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2.Цель освоения дисциплины**

Получить глубокие разносторонние знания о методике преподавания физической культуры в современной общеобразовательной школе и научиться применять их на практике. Формирование умений и навыков проведения основ ритмической гимнастики как учебной дисциплины и совершенствование музыкальной и двигательной культуры студентов.

#### **3. Краткое 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.

##### **Теоретические основы аэробики**

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

##### **Общая методика**

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.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- основные вопросы теории ритмической гимнастики;
- основные принципы и методы организации занятий;
- основы методики обучения двигательным действиям по музыке;
- 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.10.4 «Легкая атлетика (сборы)» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

## **3. Краткое содержание дисциплины**

Легкая атлетика Эстафетный бег.

Техника эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки. Барьерный бег. Ритм бега между барьерами. Специальные упражнения барьериста (имитация атаки барьера, имитация переноса толчковой ноги на месте, работа рук).

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

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа. 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-15-способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.
- ПК-8- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 семестр)

**Футбол (сборы)**

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

Дисциплина Б1.Б.10.5 «Футбол (сборы)» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

## **3. Краткое содержание дисциплины**

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, методико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

- культурой мышления, 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.10.6 «Лыжный спорт (сборы)» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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 «Лapta». 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:**

- 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-15-способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.
- ПК-8-способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, методико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1,2 семестр)

## **Плавание**

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

Дисциплина Б1.Б.10.7 «Плавание» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Изучение 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 техники 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:**

- ОПК-8- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ПК-15- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;
- ПК-8- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, методико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

5 зачетных единиц (180 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр)

## **Физическая культура и спорт**

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.Б.11 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

**ОРУ в легкой атлетике.**

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

#### **Комплексы специальных упражнений.**

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

#### **Спортивная ходьба.**

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

#### **Бег на короткие дистанции.**

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

#### **Бег на средние и длинные дистанции.**

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

#### **Эстафетный бег.**

Техника эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки.

#### **Барьерный бег.**

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

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

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

#### **Кроссовый бег.**

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

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

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

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

Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

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

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

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

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

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

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

#### **Тройной прыжок.**

Последовательность овладения элементами и фазами прыжка.

#### **Толкание ядра.**

Овладение техникой толкания ядра с места, со скачка. Финальное усилие. Упражнения для развития специальных физических качеств (специальные упражнения для



совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах, толкание ядер различного веса и т.д.).

#### **Метание мяча, гранаты, копья.**

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

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

- ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 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 обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 семестр)

# **Общая психология**

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

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

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

## **3. Краткое содержание дисциплины**

Формы и уровни познания. Классификация сенсорных качеств личности (ощущений), видов чувствительности. Основные феномены и свойства восприятия. Закономерности перцептивной организации.

Константность, предметность, целостность, осмысленность и структурность восприятия. Перцептивная готовность.

Апперцепция. Активный характер построения перцептивных образов. Внимание и память как сквозные психические процессы. Виды внимания и памяти, критерии их классификации, свойства и механизмы.

Специфика психологического изучения мышления. Мышление и сознание. Типологическая и генетическая классификация видов мышления. Мышление как единство процесса и результата Мышление и решение задач. Речь в развитии мышления человека. Виды и функции речи. Язык, речь, сознание, исследование и взаимосвязи. Процесс воображения. Разнообразие образных явлений, виды и функции воображения. Роль воображения в научном и художественном творчестве.

Понятие деятельности. Побудительные причины деятельности. Цель деятельности. Специфика человеческой деятельности и ее атрибуты. Виды человеческой деятельности. Деятельность и развитие человека.

### **Темперамент, характер, личность**

Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента.

Характеристики типов темпераментов. Психологические особенности темперамента. Проблемы изменчивости темперамента. Учет особенностей темперамента при организации учебного и профессионального труда. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Общее понятие о характере. Характер и темперамент. Общее и индивидуальное в характере человека. Черты характера и отношение человека к труду, другим людям к самому себе. Акцентуации характера, их типы и психологические характеристики. Основные пути становления и развития характера.

Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь. Совокупность общественных отношений человека как основа его личности. Критический анализ зарубежных и отечественных теорий

личности. Психологическое понимание личности в процессе ее становления и развития  
Потребности и мотивы: определение, виды, функции. Органические потребности и их социализация. Специфика человеческих потребностей. Иерархия потребностей и мотивов. Смысл жизни и жизненная перспектива.

### **Способности**

Общее понятие о способностях. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности. Способности и задатки. Формирование и развитие способностей. Способности и одаренность. Измерение способностей. Тестирование интеллекта, коэффициент умственного развития. Формирование способностей.

Методы диагностики способностей, самообследование.

## **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 обучающийся должен:

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

- Развитие умений проведения психологических исследований в процессе педагогической деятельности;

### **Владеть:**

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

## **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.1.2 «Русский язык и культура речи» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

## **3. Краткое содержание дисциплины**

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основы гуманитарных дисциплин, функционирования коммуникаций в конкурентной среде.

**Уметь:**

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

**Владеть:**

- способность к деловой коммуникации в профессиональной сфере.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 семестр)

## **Педагогика**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.3 «Педагогика» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Получить представление о педагогике как науке, о ее задачах, функциях, методах, основных категориях: образование, воспитание, обучение, педагогическая деятельность, педагогическое взаимодействие, педагогические технологии.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: понимание сущности процессов обучения и воспитания, их психологических основ; умение проектировать, конструировать, организовывать и анализировать свою педагогическую деятельность.

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

#### **Педагогика.**

#### **Педагогика в системе человекознания**

Педагогика в системе наук о человеке. Объект, предмет, функции, структура педагогической науки. Категориальный аппарат педагогики. Взаимосвязь науки и практики. Образование как общественное явление и педагогический процесс. Прямая установка на запоминание блока информации, организация полноценного усвоения информации.

Педагогические парадигмы и цивилизационно-культурное развитие педагогики как науки. Соотношение основных педагогических понятий. Смысл гуманизации образования. Методологическая и отраслевая специфика педагогики.

Составить глоссарий основных педагогических понятий. Заполнить таблицу

«Признаки педагогики как науки». Междисциплинарное обучение использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте конкретной решаемой задачи.

#### **Исторические основы и философские основания педагогики.**

История педагогики и образования как область научного знания. Развитие воспитания, образования и педагогической мысли в истории мировой культуры. Взаимодействие философских и образовательных течений в историческом процессе. Современные философские учения и их влияние на образование Междисциплинарное обучение использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в

контексте конкретной решаемой задачи. Влияние буддийской философии на воспитание личности в Байкальском регионе.

Формирование целей и идеалов образования и воспитания на протяжении нескольких эпох.

#### **Развитие, социализация и воспитание личности**

Современные представления о человеке. Природные и социальные предпосылки и факторы развития ребенка. Влияние наследственности на развитие личности. Сущность и факторы социализации. Школа как институт социализации. Семья как агент социализации. Воспитание в развитии личности. Деятельность и общение в становлении личности. Интегративный подход к организации образовательного процесса. Организация полноценного усвоения информации, а также осуществление индивидуально-ориентированных установочно-мотивационных воздействий.

#### **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-2- способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;
- 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.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- сущность и значение изучаемой дисциплины; объект, предмет, основные функции, методы, категории педагогики;
- место педагогики в системе других наук;
- взаимосвязь педагогики с другими науками;
- концептуальные основы гуманистической педагогики;

##### **Уметь:**

- пользоваться категориальным аппаратом педагогики;
- определять уровни взаимодействия основных педагогических понятий;
- решать педагогические задачи.

##### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр)

## **История Бурятии**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.4 «История Бурятии» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Изучение основных этапов становления и развития региона с древнейших времен и до наших дней, выявление общих закономерностей и национально-культурные особенности.

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

**Предмет и задачи курса история Бурятии. Историография и периодизация. Эпоха камня и раннего металла Прибайкалья.**

Предмет и задачи курса история Бурятии. Особенности историографии и периодизации древней истории нашего края. Особенности ландшафтов и природно-климатических условий Прибайкалья в эпоху верхнего палеолита,

мезолита и нового камня. Изменения в характере поселений и образе жизни людей на основных этапах древней истории края. Хозяйственные занятия и общественный строй. История археологического изучения Бурятии. Археологические памятники пребывания людей в Прибайкалье эпохи камня и медно-каменного века (захоронения, писаницы, древние поселения и т.п.): Варварина гора, Санный мыс, Мальта, Буреть, Каменка, Фофанова гора и другие.

Хозяйственные занятия. Общественный строй.

Эпоха камня и раннего металла в Прибайкалье. 1. Своеобразие исторического прошлого

Бурятии. Предмет и задачи курса история Бурятии. Историография древней истории и периодизация. Терминологические и историко-географические особенности, принятые в бурятияеведение. 2. Байкальский регион в эпоху камня. Особенности ландшафтов и природно-климатических условий Прибайкалья в эпоху верхнего палеолита.

Изменения в характере поселений и образе жизни людей на основных этапах древней истории края. Особенности устройства и расположения древних поселений. Хозяйственные занятия: собирательство, рыболовство, коллективная охота. Видовой состав промысловых животных.

**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. Зарождение и распространение производящего типа хозяйства. Эпоха раннего железа в Прибайкалье. Утверждение производящего хозяйства и нарастание социальной напряженности и военных столкновений. Появление социального неравенства.

Активизация процессов разложения родового строя.

1. Изменение природно-климатических и ландшафтных условий региона и их влияние на хозяйственную деятельность населения. Разнообразие памятников бронзового века в Прибайкалье. Памятники дворцовой археологической культуры. 2. Археологические культуры плиточных могил и курганов-херексуров.

Особенности этногенеза и этнической истории их населения. Ареал распространения плиточников и херексуров, их взаимоотношения и связи с соседними регионами. Виды хозяйственной деятельности населения культуры плиточных могил и курганов-херексуров, уровень распространения земледелия у них, его роль и соотношение со скотоводством в различных районах ареала КПМ и ККХ. 3. Утверждение производящих форм хозяйства, его значение в изменении хозяйственно-культурных традиций населения. Усиление и распространение культа воина-всадника и военного искусства в целом: причины, особенности и значение этого процесса. Этнокультурная ситуация в эпоху поздней бронзы и раннего железа и проблемы этнической идентификации памятников этой эпохи.

#### **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. Предпосылки возникновения государственных объединений кочевников. Военное и политическое устройство государств.

Материальная и духовная культура кочевников Центральной Азии и Забайкалья домонгольской эпохи. Религиозные верования и государственные религии. Основные направления внутренней и внешней политики. Причины распада кочевых и оседлых государственных образований.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- общую закономерность развития региона во взаимосвязи с мировым историческим процессом, особенности развития культуры, политической истории региона

##### **Уметь:**

- выявлять исторические особенности региональной истории

##### **Владеть:**

- необходимыми знаниями и методикой научных исследований

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр)

**Бурятский язык**



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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.5 «Бурятский язык» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Обеспечить подготовку специалистов, владеющих бурятским языком как средством межкультурной коммуникации в устной форме в повседневном общении.

## **3. Краткое содержание дисциплины**

Вводно-фонетический курс. Знакомство / Танилсалга

### **Знакомство/Танилсалга**

Общие сведения о фонетике Звуки: согласные; гласные – краткие и длинные, дифтонги Интонация сообщения, согласия, несогласия, общего вопроса, перечисления.

Указательные местоимения: энэ, тэрэ. Частица предположения: бэээ. Отрицательная частица: бэшэ. Слова-предложения: Тиимэ. Бэшэ. Структура бурятского предложения. Совместный падеж существительных. Родительный падеж существительных. Общий и специальный вопрос. Личные и неличные существительные. Совместный падеж существительных. Родительный падеж существительных. Частицы -гй, юм, ха/хаш, ха юм, лэ, даа.

Выполнение фонетических упражнений. Аудирование фонетических упражнений.

Выполнение лексических и грамматических упражнений по рабочей тетради.

Чтение текстов (пособие по чтению "Мэндэ-эл"). 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 худэлмэри**

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

#### **Уметь:**

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

#### **Владеть:**

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

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

- ДК-1 - Способность к коммуникации в устной и письменной формах на бурятском языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- ОК-5 - способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- ОК-6 - способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

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

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.1.6 «Деловой английский язык» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование коммуникативной компетенции для письменного и устного общения с зарубежными партнерами в профессиональной и научной деятельности, а также для дальнейшего самообразования.

## **3. Краткое содержание дисциплины**

### **Welcome to the World of Sport**

Pronunciation: word stress, sentence stress. Vocabulary list related to sport, greetings, introductions. Grammar: the forms of verb to be, Simple Tenses, adverbs of frequency. Speaking: introducing yourself and other people; starting a conversation; talking about leisure activities, plans for a weekend. Reading: "Special world of Sport".

Writing: "The role of Sport in my life". Role-playing game: Business card etiquette. Ознакомление и тренировка новых лексических единиц, повторение грамматических структур. Отработка произношения звуков, интонация. Выполнение грамматических упражнений и ситуативных заданий по теме занятия.

### **Building business relations in sport**

Pronunciation: sentence stress. Vocabulary list related to sport, business, education. Grammar: Revision of Present Simple. Speaking: making a conversation, showing the interest, asking about the place of studies (1. "Where do you study?" 2. Talking about training lessons). Reading: "We study at the Department of Physical Training". Role-playing game: "Presenting the University".

### **Making a presentation**

Pronunciation: word stress, sentence stress. Vocabulary list related to sport, education. Numbers. Days and dates. Speaking: Making a conversation: describing other people, talking about famous people. Making a presentation. Grammar: Future Simple. Past Simple forms of verb to be. Object Pronouns. Reading: "Cassius Clay". Writing: "Boris Budaev". Ознакомление и тренировка новых лексических единиц, повторение грамматических структур. Отработка произношения звуков, интонация.

### **Making arrangements**

Pronunciation: word stress, sentence stress. Vocabulary list related to sport, education. Grammar: Revision of Present Simple. Speaking: Making arrangements: agreeing times to meet, having a business lunch, making a telephone conversation, talking about popular kinds of sport in Russia, Buryatia, etc. Reading: "Sports in Russia"; "Sports in USA". Ознакомление, тренировка и применение новых лексических единиц, грамматических структур.

### **Ending a meeting**

Pronunciation: sentence stress. Vocabulary list related to sport. Grammar: Present Simple. Reading: "The Olympics", "Olympic medals". Speaking: leave-taking, talking about future plans, about the Olympics, about the Buryat sportsmen who took part in the Olympic Games. Writing: "Russia at the Olympics"; "The Future of Sport in Buryatia".

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- значения новых лексических единиц, базовую спортивную 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.

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

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 семестр)

### **Концепция здорового образа жизни и профилактика**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.2 «Концепция современного естествознания» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2.Цель освоения дисциплины**

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

Предмет и задачи 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. 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. Наркологические социальные заболевания, характерные признаки, течение. Алкоголизм как заболевание. Заболеваемость и смертность в результате злоупотреблением алкоголем. Пути формирования зависимости от алкоголя. Психобиологический, психологический и социально-психологический компоненты зависимости от алкоголя. Классификация алкоголизма и его основные клинические проявления. Изменения личности у больных алкоголизмом. Соматические и неврологические последствия алкоголизма, проблема инвалидизации пьющих.

Образ жизни, определение, структура. Характеристика категорий, характеризующих образ жизни. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни, его основы и принципы. Рациональное питание, основные принципы. Гигиена и культура питания. Закаливание, факторы, принципы, способы и методы. Двигательная активность и здоровье. Гигиена умственного труда. Организация активного отдыха.

Основные направления и методы пропаганды здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как основа профилактики, решающее звено в сохранении и укреплении здоровья. Физическая активность и здоровье. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Значение выносливости для устойчивости к заболеваниям. Значение питания для поддержания здоровья. Понятие о сбалансированном питании и основные его характеристики, незаменимые факторы питания и их роль в происхождении заболеваний человека. Психическое здоровье. Влияние нарушений психологического статуса на здоровье. Неврозы и их профилактика. Методы психорегуляции. Самостоятельная работа 6 часов. Наркомания как болезнь. Пути формирования зависимости. Виды и проявления наркомании. Представления о токсикоманиях. Особенности в различных половозрастных группах. Этнические и культурные различия в формах злоупотреблениях. Последствия токсикоманий и наркоманий, табакокурение. Профилактика. 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. Организация государственной службы планирования семьи. 3 Учреждения по планированию семьи. Профилактика непланируемой беременности. Понятия «контрацептивное поведение» и «контрацепция». Современные методы контрацепции. Аборт как социально-медицинская проблема. Аборты: характеристика, классификация. Осложнения. Социальные и медицинские последствия абортов. Бесплодный брак, причины, ошибки, усугубляющие бесплодие. Профилактика наследственных заболеваний. Основные неинфекционные и инфекционные заболевания, 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. Ишемическая болезнь сердца как “величайшая эпидемия”. Факторы риска ИБС. Современные профилактические программы. Злокачественные новообразования, их классификация и распространенность. Курение как фактор риска. Травмы. Особенности их распространения. Факторы риска. Алкоголь как один из факторов риска.

Современная структура заболеваемости населения. Важнейшие неинфекционные заболевания, лидирующие по показателям общей и преждевременной смертности. Сердечнососудистая патология, травмы и онкозаболевания как лидирующие болезни в структуре заболеваемости. ИБС, факторы риска, профилактика. Злокачественные новообразования, факторы риска, региональные особенности, профилактика. Заболевания органов дыхания. Связь с условиями окружающей среды. Инфекционные заболевания и их профилактика.

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. Самостоятельная работа. 14 ч. Современная расширенная программа ВОЗ в области иммунопрофилактики. Вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, кори, эпидемического паротита и краснухи. Определение понятий “особо опасные” и “карантинные” инфекционные заболевания. Международные правила по профилактике особо опасных заболеваний Первая доврачебная медицинская помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Первая доврачебная медицинская помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Принципы и методы реанимации. Первая помощь 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. Первый этап: максимального быстрого устранения действия повреждающих факторов. Второй этап: оказание помощи в соответствии с характером повреждения. Третий этап: транспортировка с места бедствия и госпитализация в лечебные учреждения. Первая медицинская помощь при кровотечениях и механических повреждениях. Оказание первой медицинской помощи при внезапных заболеваниях и несчастных случаях.

#### **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 обучающийся 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 приемами сердечно-легочной реанимации;
- уметь оказать помощь при травматических повреждениях (остановить кровотечение, наложить шину, повязку на рану, ожоговую поверхность).

#### **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)

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр)

## **Теория и методика спортивной тренировки**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.1 «Теория и методика спортивной тренировки» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Углубленное изучение теории и методики спортивной тренировки.

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

Общая характеристика спорта. Основные понятия и термины теории спорта  
Классификация видов спорта 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 обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**



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

#### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр)

### **Спортивные сооружения**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.2 «Спортивные сооружения» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2.Цель освоения дисциплины.**

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

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

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

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

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

Прямые и замкнутые беговые дорожки. Грунтовые и синтетические покрытия, требования к их

эксплуатации. Места для прыжков. Места для метаний. Требования к зонам приземления снарядов. Меры

безопасности при метаниях. Спортивное ядро, типология и основные размеры.

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

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

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

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

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

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

Тренажёры в физической подготовке спортсменов. Тренажёрные устройства в технической и

тактической подготовке спортсменов. Тренажёрные устройства для восстановления работоспособности спортсменов. Методика применения тренажёров и тренировочных устройств.

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

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

#### **Бассейны и купальни**

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

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

Определение понятия бассейны и купальни. Классификация бассейнов.

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

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

- Экологические требования к месту расположения физкультурно-оздоровительных сооружений.

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

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

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

**Места для занятий зимними видами спорта.**

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

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

Лыжные трассы. Выбор участка. Места, запрещенные для прокладки лыжных трасс.

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

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

- Крытые спортивные сооружения - Городская сеть спортивных сооружений

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

- ОПК-7- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

- ОПК-8- способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

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

#### **Уметь:**

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

#### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 семестр).

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

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

накопление и обработка информации в процессе научно- методической деятельности  
Представление и оценка результатов научной и методической деятельности. Оформление результатов научной работы. Основные требования к рукописи и ее оформлению. Оформление результатов научной работы. Основные требования к рукописи и ее оформлению. Оформление результатов научной работы. Основные требования к рукописи и ее оформлению.

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

- ОПК-11- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-2- способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;
- 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-15- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 семестр).

### **Технологии спортивной подготовки**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.4 «Технологии спортивной подготовки» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины.**

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

## **3. 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 Внутренировочные 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:**

- ПК-5 - способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- ПК-9 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- ПК-11 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- 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.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 семестр)

## **Отбор в спорте**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.5 «Отбор в спорте» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2.Цель освоения дисциплины.**

Углубленное изучение теоретических и методических основ спортивного отбора.

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

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

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

#### **Уровни спортивного отбора**

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

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

#### **Методика спортивного отбора**

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

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

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

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

#### **Отбор и спортивная специализация**

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

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

- 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-14- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- ПК-15- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- научно-теоретические основы и понятия в области теории и методики ФК и спортивной тренировки, принципы, средства и методы по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей в разных видах спорта;
- особенности методики спортивного отбора во всех возрастных группах и разных уровнях спортивной квалификации;

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 семестр)

# **Спортивная метрология**

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

Дисциплина «Спортивная метрология» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.ОД.3.6 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Целью учебной дисциплины – «спортивная метрология» является научить студента организации, осуществлению сбора объективной количественной информации о

спортсмене, т. е. сегодня уже ни один научный работник, ни тренер не могут ограничиться простым наблюдением за интересующим их объектом.

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

Понятие спортивной метрологии. Предмет и история развития спортивной метрологии. Разновидности спортивных тренажеров- по назначению, по структуре. Научные исследования в спорте. Общие основы тестирования двигательной деятельности спортсменов. Технология научного исследования. Методы научного исследования в спорте. Спортивные результаты и результаты теста. Оценка спортивных результатов и результатов теста. Общие основы тестирования двигательной деятельности спортсменов. Физическое развитие. Физические качества. Координационные способности. Физиологические способности. Размер и состав тела. Силовые, скоростные, скоростно-силовые способности. Качества выносливости, гибкости. Физическое развитие. Созревание. Физические качества. Двигательные способности. Оценка координационных способностей. 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– способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- современные методы регистрации показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств занимающихся.

#### **Уметь:**

- снимать интересующую информацию реализовывая истину от живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к познанию истины объективной реальности

#### **Владеть:**

- навыками работы с приборами, приспособлениями, применяемыми для исследования эффективности тренировочного процесса.
- овладеть методами исследований в , контроля, наблюдений и т. д., в то же время помня, что процесс “живого созерцания” постоянно совершенствуется, следуя за достижениями науки и техники.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр)

# **Технологии физкультурно-спортивной деятельности**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.7 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

## **3. Краткое содержание дисциплины**

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

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

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

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

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

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

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

- ОПК-2 - способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.
- ОПК-5- способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- 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-9- способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности
- физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых
- коллективов
- ПК-1- способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- 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 часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр)

# **Информационные технологии физической культуры и спорта**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.8 «Информационные технологии в отрасли физической культуры и спорта» входит в базовую часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование представления о характере и тенденциях в развитии информационных технологий и знакомство специалистов с подходами к решению проблем педагогической деятельности с использованием методов математической статистики и 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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся 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:**

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

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

- ОПК-1- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ПК-3- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

**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.3.9 «Воспитательная и спортивно-массовая работа в школьных учреждениях» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

## **3. Краткое содержание дисциплины**

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

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

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

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

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

- 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 обучающийся должен:

### **Знать:**

- создание в средней общеобразовательной школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;
- проведение мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- постоянное улучшение условий для организации спортивно-массовой работы; оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем.

### **Уметь:**

- Проведение школьных соревнований и праздников необходимо начинать со второй половины сентября, когда учащиеся адаптируются к учебным нагрузкам. Подготовка и проведения спортивных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий:
  - Создание оргкомитета
  - Разработка «Положения соревнований»
  - Составление программы соревнований
  - Разработка сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.)
  - Распределение обязанностей среди членов оргкомитета
  - Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации
  - Проведение совещаний с физорганами или капитанами команд и ознакомление их с программой соревнований
  - Тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий)
  - Подбор и утверждение судейской коллегии из числа учащихся, педагогов
  - Заседание судейской коллегии совместно с представителями оргкомитета
  - Подготовка дипломов, грамот, призов, сувениров, подарков и т.д.
  - Определение состава жюри, почетных гостей и своевременное их оповещение
  - Подготовка ведущего и судьи информатора
  - Подготовка членов комиссии по пропаганде (фотограф, телевидение и др.)
  - Проверка материальной части
  - Подбор и запись музыкального сопровождения
  - Оформление мест соревнований (флаги, ограждения, транспарантов и т.д.)
  - Проведение соревнований
  - Оформление информационного стенда
  - Подведение итогов и составление отчета о соревновании

### **Владеть:**

- Проведение школьных соревнований и праздников необходимо начинать со второй половины сентября, когда учащиеся адаптируются к учебным нагрузкам. Подготовка и проведение спортивных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий:
- Создание оргкомитета
  - Разработка «Положения соревнований»
  - Составление программы соревнований
  - Разработка сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.)
  - Распределение обязанностей среди членов оргкомитета
  - Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации
  - Проведение совещаний с физорганами или капитанами команд и ознакомление их с программой соревнований
  - Тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий)
  - Подбор и утверждение судейской коллегии из числа учащихся, педагогов
  - Заседание судейской коллегии совместно с представителями оргкомитета
  - Подготовка дипломов, грамот, призов, сувениров, подарков и т.д.
  - Определение состава жюри, почетных гостей и своевременное их оповещение
  - Подготовка ведущего и судьи информатора
  - Подготовка членов комиссии по пропаганде (фотограф, телевидение и др.)
  - Проверка материальной части
  - Подбор и запись музыкального сопровождения
  - Оформление мест соревнований (флаги, ограждения, транспарантов и т.д.)
  - Проведение соревнований
  - Оформление информационного стенда
  - Подведение итогов и составление отчета о соревновании

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 семестр).

### **Спортивная медицина**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины.**

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

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

Основы организации спортивной медицины. 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-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-8- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- основные формы и методы врачебного контроля за спортсменом;
- основы функциональной диагностики в спортивной медицине;
- средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;
- современные методы наблюдения за состоянием организма и исследования работоспособности спортсменов;
- основы общей патологии, патологические состояния у спортсменов, причины их возникновения и их профилактика;

### **Уметь:**

- проводить врачебный контроль за состоянием организма;
- исследовать состояние организма спортсмена с использованием современных методов диагностики;
- проводить, анализировать и оценивать результаты врачебно-педагогического наблюдения;
- применять средства восстановления и повышения спортивной работоспособности с учетом особенностей тренировочного процесса и в условиях оздоровительных занятий физической культурой;
- проводить профилактику заболеваний и травм в спорте;
- оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах и патологических состояниях.

### **Владеть:**

- навыками для проведения динамических наблюдений за состоянием здоровья спортсмена;
- практическими навыками определения функциональной работоспособности спортсменов, используя методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля;
- навыками применения современных средств восстановления в учебно-тренировочном процессе.

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (7 семестр)

## **Физиологические основы спортивной тренировки**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.4.2 «Физиологические основы спортивной тренировки» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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 медикаментозные 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 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;
- 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-13- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- ПК-15- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- 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 физического развитие и уровень подготовленности занимающихся;

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

#### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр)

### **Лечебная физическая культура и массаж**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.4.3 «Лечебная физическая культура и массаж» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Обучение студентов теоретическим и практическим знаниям и умениям в области применения физических упражнений и массажа для профилактики заболеваний и травм, их лечения и реабилитации при них.

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

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

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

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

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

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

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

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

- ПК-3- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- 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 обучающийся должен:

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа ).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 семестр)

## **Спортивная генетика**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.4.4 «Спортивная генетика» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

## **2. Цель освоения дисциплины**

Обучение основам спортивной генетики, ее теоретические основы и практическое применение

## **3. Краткое содержание дисциплины**

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

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

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

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

- ОПК-1- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические,
- биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ПК-1- способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- ОК-4- способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (7 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 и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

**ОРУ в легкой атлетике.**

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

**Комплексы специальных упражнений.**

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

**Спортивная ходьба.**

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

**Бег на короткие дистанции.**

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

**Бег на средние и длинные дистанции.**

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

### **Эстафетный бег.**

Техника эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки.

### **Барьерный бег**

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

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

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

### **Кроссовый бег.**

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

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

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

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

Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

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

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

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

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

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

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

### **Тройной прыжок.**

Последовательность овладения элементами и фазами прыжка.

### **Толкание ядра.**

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

### **Метание мяча, гранаты, копья.**

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

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

- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-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 обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

9,5 зачетных единиц (344 академических часов).

**Форма контроля.**

7. Промежуточная аттестация – зачет (1-5 семестр)

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

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

**2.Цель освоения дисциплины**

Воспитание гуманитарной культуры студентов через приобщение к классическим нормам словесной коммуникации.

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

#### **Риторика как наука. История риторики**

Введение в ретирику. 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 ритора. Смысловые модели. Общие принципы выбора и расположения материала. Универсальная композиционная схема построения речи. Введение, его функции и типы. Структура и функции основной части. Заключение речи, его функции и типы. Строгая и искусственная хрия. Качества, необходимые оратору: обаяние, уверенность, дружелюбие, искренность, объективность, заинтересованность.

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

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные категории и понятия риторики, знать о ее культурно- историческом генезисе и месте в системе форм словесной культуры;

- об общих закономерностях речи, об особенностях речевого поведения в социально-ориентированном общении;
- знать компоненты риторической ситуации и типы ситуаций речевого взаимодействия; законы современной риторики;
- пути достижения и совершенствования риторического мастерства

**Уметь:**

- анализировать ситуацию общения; - проводить риторический анализ текста; - разрабатывать текст публичного выступления;
- использовать аудиовизуальные, психологические и логические приёмы воздействия на аудиторию (слушателей или читателей);
- оценивать эффективность коммуникации.

**Владеть:**

- свободно основным умением осуществлять под контролем коммуникационные кампании и мероприятия изучаемым языком в его литературной форме;
- основными методами и приемами различных типов устной и письменной коммуникации на основном изучаемом языке

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетная единица (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 и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2.Цель освоения дисциплины**

Сформировать у студентов четкое понимание специфики нехристианских религий; донести до студентов понимание главной проблемы историко-религиозных исследований – изучения поисков человеком Бога;

### **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 Дао 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. Доэллинистские религии (Крит, Микены). Олимпийская мифология и религия Древней Греции и Рима. Древнегреческий пантеон. Ритуально-обрядовая практика греческих полисов. Религия Древнего Рима. Этруские 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- Конкретные типологически репрезентативных представителей пантеона той или иной религии;
- религиозное изобразительное искусство и архитектуру, роль той или иной религии в истории определенной страны или региона
- **Уметь:**
- Рассказать о содержании конкретных вероучений по вопросу о Боге и божествах, о духовном и материальном мире, о происхождении человека, о душе, жизни и смерти, о вечности и воздаянии, о свободе и предопределении.
- **Владеть:**
- информацией об исторических личностях, сыгравших определяющую роль в истории конкретной религии

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

#### **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 и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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-7 - способность к самоорганизации и самообразованию.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- структуру социологического знания, соотношение социологии с другими науками;

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

#### **Уметь:**

- анализировать современные социальные проблемы, выявлять причины и прогнозировать тенденции их развития;
- составлять программы проведения микро- и макросоциологических исследований, разрабатывать инструментарий, обрабатывать эмпирические данные;
- работать с источниками информации: социально-политической, научной и публицистической литературой и библиографией, периодикой, статистическими источниками, материалами эмпирических исследований.

#### **Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 семестр).

### **Инновационные технологии в области физической культуры**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Инновационные технологии в области физической культуры» относится к вариативной части блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2.Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов факультета физической культуры профессионального мышления, умений, навыков и компетенций, которые позволят использовать инновационные технологии физической культуры в будущей трудовой деятельности

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

Общие основы инновационных технологий в физической культуре.

Инновационные технологии в физической культуре и их место в системе профессиональной подготовки физкультурных кадров. Всероссийское движение «Дети России образованы и здоровы» (ДРОЗД).

Вводное представление о курсе «Инновационные технологии в физической культуре», его цели, задачи и значение в профессиональном образовании специалиста по физической культуре и спорту. Место инновационных

технологий в профессиональной подготовке специалиста. Определение понятий «инновация», «инновационные процессы», «инновационная деятельность», «педагогические технологии», «педагогические проекты»,

«инновационные технологии» и их соотношение. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии физической культуры. Инновационные технологии в физической культуре и качество профессиональной подготовки современного специалиста. Цель, задачи и основные этапы развития движения. Опыт реализации проекта в России. Перспективы развития движения. Валеологическое образование. Валеологические функции и задачи системы образования. Концептуальные основы валеологической педагогики в образовательных системах. Методологические принципы валеологического воспитания и образования.

Определение понятий «инновация», «инновационные процессы», «инновационная деятельность», «педагогические технологии», «педагогические проекты», «инновационные технологии» и их

соотношение. Общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии физической культуры. Инновационные технологии в физической культуре и качество профессиональной подготовки современного специалиста.

Современные валеологические и прогрессивные психолого-педагогические технологии и методы обучения, способствующие сохранению здоровья человека. Олимпийское образование. Президентские состязания.

Инновационная Спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи.

Валеологические основы стратегии и тактики педагогического мастерства специалиста по физической культуре и спорту. Здоровая школа как валеологически ориентированная модель образовательного процесса.

Наиболее результативные методы и формы валеологической работы в образовательных учреждениях разного типа. Исторический аспект олимпийского образования. Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Концептуальные основы. Президентской спортивно-оздоровительной программы. Концепция спартианского движения. Цели и основные задачи спартианской технологии. Специфические цели и задачи, связанные с физкультурой и спортом. Формы и методы спартианской технологии. Спартианские игры. Спартианский клуб. Включение детей и молодежи в спартианское движение. Особенности спартианской технологии – гуманистическая направленность; комплексный интегративный характер; ценность соревнований для детей и молодежи; взаимосвязь спорта и искусства. Основные направления и социальный эффект использования спартианской технологии в работе с различными группами населения.

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

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

Особенности внедрения олимпийского образования в практику общеобразовательных учреждений.

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

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

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

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

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

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

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

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

Использование информационных и Интернет-технологий, сетевых сервисов, ЭОР, презентаций. Комплексный подход к использованию технических средств обучения. Контролирующие функции ТСО в учебном процессе.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- сущность инновационных технологий в физической культуре и их место в системе профессиональной подготовки физкультурных кадров;
- содержание предмета «Инновационные технологии в физической культуре», его цели, задачи и значение в профессиональном образовании специалиста по физической культуре и спорту;

- место инновационных технологий в профессиональной подготовке специалиста;
- общие и специфические признаки, характеризующие современные инновационные технологии физической культуры;
- инновационные технологии в физической культуре и качество профессиональной подготовки современного специалиста.

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр)

**Методы математической статистики в физической культуре**

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

Дисциплина «Методы математической статистики в физической культуре» относится к вариативной части блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.ДВ.3 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Основные понятия математической статистики. Статистическая проверка гипотез. Критерии проверки статистических гипотез. Корреляционный и регрессионный анализ. Введение в дисперсионный анализ. Общие представления о анализе и статистической обработке исследовательских данных. Расчет макроцикловой экстенсивности тренировочного процесса в избранном виде спорта. Определение структуры макроциклов, расчет объемов нагрузок по периодам мезоциклов. Расчетно-графическая работа по распределению нагрузок в периодах мезоциклов. Проверка статистических гипотез. Понятие нулевой и альтернативной гипотезы. Общие принципы проверки статистических гипотез. Понятие гипотезы в педагогике. Анализ данных. Этапы анализа данных. Представление данных в наглядной форме. Педагогические измерения. Качественная и количественная информация. Шкалирование. Анализ двух выборок. Параметрические критерии. Методы проверки выборки на нормальность. Критерий Стьюдента (t- критерий) (случай независимых выборок, случай связанных (парных) выборок). F-критерий Фишера. Непараметрические критерии. Критерий  $\chi^2$  (хи-квадрат). Аналитическая статистика. Дисперсионный анализ. Однофакторный дисперсионный анализ для несвязанных выборок. Дисперсионный анализ для связанных выборок. Корреляционный анализ. Понятие корреляционной связи. Коэффициент корреляции Пирсона. Регрессионный анализ. Обзор программного обеспечения для статистического анализа данных. Требования к статистическим пакетам общего назначения. Российские пакеты обработки данных. Пакет STATISTICA. Пакет STADIA. Пакет SPSS. Элементы статистического анализа в программе Microsoft Office Excel

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- Использование методов математической статистики в психолого-педагогических исследованиях.
- Краткая историческая справка.
- Генеральная и выборочная совокупности.
- Типы данных психолого-педагогического исследования.
- Описательная статистика.

#### **Уметь:**

- Методы психолого-педагогических исследований.
- Этапы исследования.
- Метод наблюдений.
- Метод беседы и интервью
- Метод тестирования.
- Метод анкетирования
- Метод рейтинга.
- Метод обобщения независимых характеристик.
- Метод педагогического эксперимента.
- Задачи педагогического эксперимента.
- Модель типичного педагогического эксперимента.
- Этапы проведения эксперимента.
- Условия выбора необходимого числа экспериментальных объектов.

#### **Владеть:**

- Проверка статистических гипотез. Понятие нулевой и альтернативной гипотезы. Общие принципы проверки статистических гипотез. Понятие гипотезы в педагогике
- Анализ данных. Этапы анализа данных. Представление данных в наглядной форме. Педагогические измерения.
- Качественная и количественная информация. Шкалирование.
- Анализ двух выборок Параметрические критерии. Методы проверки выборки на нормальность. Критерий Стьюдента (t-критерий) (случай независимых выборок, случай связанных (парных) выборок). F-критерий Фишера. Непараметрические критерии. Критерий  $\chi^2$  (хи-квадрат).
- Аналитическая статистика. Дисперсионный анализ. Однофакторный дисперсионный анализ для несвязанных выборок.
- Дисперсионный анализ для связанных выборок. Корреляционный анализ. Понятие корреляционной связи. Коэффициент корреляции Пирсона. Регрессионный анализ
- Обзор программного обеспечения для статистического анализа данных. Требования к статистическим пакетам общего назначения. Российские пакеты обработки данных. Пакет STATISTICA. Пакет STADIA. Пакет SPSS. Элементы статистического анализа в программе Microsoft Office Excel.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр).

### **Основы туризма**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.4 «Основы туризма» относится к базовой части блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2.Цель освоения дисциплины.**

Подготовить специалиста способного к профессиональной деятельности в сфере спортивно-оздоровительного туризма.

### **3. 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 обучающийся должен:

### **Знать:**

- содержание, формы и методы планирования и организации оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной работы по различным видам туризма;
- структуру и организацию туристского комплекса;
- современные формы и методы организационной и управленческой деятельности, туроперейтинга, менеджмента и маркетинга в сфере туризма;
- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;
- технологию составления различного вида документов в сфере туристского сервиса;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;
- историю, теорию и методику спортивно-оздоровительного туризма;
- основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области туризма, основы формирования профессионального мастерства специалиста;
- технику безопасности при занятиях оздоровительной, реабилитационной и туристской направленности;
- медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде туристской деятельности;
- содержание, формы и методы планирования и организации оздоровительной, учебно-тренировочной и соревновательной работы по различным видам туризма;
- структуру и организацию туристского комплекса;
- вопросы анимационной деятельности ее цели и задачи, анимацию отдельных видов и типов туризма;
- современные оздоровительные технологии в сфере туризма, их типологию, региональную специфику и особенности;

### **Уметь:**

- применять методические приемы проведения экскурсий и выставок;
- пользоваться современными формами и методами организационной и управленческой деятельности, туроперейтинга, менеджмента и маркетинга в сфере туризма;
- пользоваться технологиями составления различного вида документов в сфере туристского сервиса;
- пользоваться основами и теорией и методикой обучения базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;
- применять приемы общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;
- пользоваться правилами техники безопасности при занятиях оздоровительной, реабилитационной и туристской направленности.

### **Владеть:**

- вопросами анимационной деятельности ее целями и задачами, анимацию отдельных видов и типов туризма;

- методическими приемы проведения экскурсий и выставок;
- приемами общения специалиста по спортивно-оздоровительному туризму с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе;
- организационно-экономическими, медико-биологическими и психологическими основами, технологии тренировки в сфере высшего спортивного мастерства по основным видам туризма.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет.

# **Технологии в спорте**

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

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

## **2.Цель освоения дисциплины**

Повышение профессиональной подготовленности магистров 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. Предмет и задачи информационных технологий и их связь с другими науками в решении проблем физической культуры и спорта. Роль информационных технологий в спорте высших достижений. Технологии сбора, обработки, хранения и передачи экспериментальных данных в научных и образовательных целях.

Теоретические аспекты информационных технологий. 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, в научно-исследовательской работе.

### **Технические средства информатизации.**

Технические средства информатизации. Вычислительные машины, системы, сети и комплексы.

Программные средства информатизации: системное, сервисное и прикладное программное обеспечение. Средства телекоммуникации. Средства информационного обеспечения, средства защиты информации. Технологии управления тренировочным процессом.

### **Роль технологий в подготовке спортсменов.**

Особенности биологического объекта управления. Структурная схема управления состоянием биологического объекта. 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.**

Понятие «модель». Виды моделирования. Способы представления моделей. 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. Построение и проверка анкетного вопросника. Использование знаний по метрологии в научно-методической деятельности. Современные информационные технологии в процессе научно-методической деятельности.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

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

### **Уметь:**

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

**Владеть:**

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 семестр)

### **Организация и проведение соревнований**

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

Дисциплина «Организация и проведение соревнований» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» Б1.В.ДВ.5 образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование системы знаний об основных понятиях технологии спортивных соревнований; усвоение теоретических знаний в области профессионального становления; оптимизировать знания по организации деятельности бакалавра по физической культуре. Формирование и развитие навыков самооценки потенциальных возможностей в выбранной профессии.

#### **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;
- 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.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся 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 (7 семестр).

## **Частные методики спортивной тренировки**

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

Дисциплина Б1.ДВ.5.2 «Частные методики спортивной тренировки» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2.Цель освоения дисциплины**

Углубленное изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки в различных видах спорта.

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- характерные черты, задачи, специфические принципы, виды спортивной тренировки;
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся в процессе спортивной тренировки;
- теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;

**Уметь:**

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение спортивных результатов;
- осуществлять педагогический контроль и управлять тренировочным процессом занимающихся;
- выявлять актуальные вопросы в сфере спорта;
- использовать информационные технологии для планирования и контроля состояния занимающихся;

**Владеть:**

- актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека;
- технологией планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на начальных этапах подготовки;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа ).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 семестр)

## **Повышение спортивного мастерства**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.6 «Повышение спортивного мастерства» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**2. Цель освоения дисциплины**

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-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-16- способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

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



20 зачетных единиц (720 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1-6 семестр).

## **Спортивно-педагогическое совершенствование**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.6 «Спортивно-педагогическое совершенствование» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

Целью преподавания дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» является формирование и совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

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

Начальное обучение технике ИВС. Подводящие упражнения. Совершенствование физических качеств. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь техники нападения и защиты. Анализ изменения правил ИВС. Терминология. Методика обучения технике ИВС.

Характеристика многолетней тренировки спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка, закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов 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-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-16- способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные этапы развития избранного вида спорта в России и влияние достижений отечественных спортсменов на его развитие в мире;
- роль избранного вида спорта как эффективного средства физической культуры;
- дидактические закономерности в избранном виде спорта;
- методику подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в избранном виде спорта;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях избранным видом спорта;
- основы научной и методической деятельности в избранном виде спорта.

#### **Уметь:**

- планировать и проводить основные виды занятий избранным видом спорта с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность занятий избранным видом спорта;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и тренировки в избранном виде спорта;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

#### **Владеть:**

- методикой подготовки спортсменов в избранном виде спорта;
- методами и организацией комплексного контроля на занятиях избранным видом спорта;
- основами научной и методической деятельности в избранном виде спорта.

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

20 зачетных единиц (720 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1-6 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 и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

### **2. Цель освоения дисциплины**

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 обучающийся должен:

**Знать:**

- возможности влияния деятельности предприятий на социальную среду регионов;
- процессы групповой динамики и формирования команд;

- типологию конфликтов;
- виды межличностных, групповых и организационных коммуникаций;
- инструменты управления человеческими ресурсами на предприятии;

#### **Уметь:**

- обосновывать управленческие решения с точки зрения воздействия на социальную сферу;
- эффективно организовывать групповую деятельность;
- разобраться в причинах конфликта и выбрать подходящий способ его разрешения;
- анализировать эффективность коммуникаций;
- разрабатывать стратегии управления человеческими ресурсами;

#### **Владеть:**

- основами приобщения подрастающего поколения к ценностям спорта;
- 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 часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (5 семестр).

### **Спортивная психодиагностика**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.7 «Спортивная психодиагностика» входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины и модули» образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

**Цель** – овладение обучающимися специфическими психодиагностическими методами спортивной деятельности; формирование системы научных понятий и представлений об аспектах психодиагностики; знаний об основных классических и современных проблемах спортивной психодиагностики; умений соотносить частные задачи, возникающие в практике психологического обслуживания спорта и физической культуры, с контекстом фундаментальных проблем психологии в целом, умений владения психодиагностическими методами.

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

##### **Предмет и методы психодиагностики**

Предмет и методы психодиагностики. Предмет спортивной психодиагностики. Сферы применения психодиагностических методик в спорте. Структура современной психодиагностики. Психологическая оценка и психологический диагноз. Тестовая компетентность и этические нормы психодиагностики. Диагностика и тестирование: возможности и ограничения. Уровни психодиагностического исследования.

Понятие о диагнозе психологическом. Диагностическое исследование и научное исследование. Исторические предпосылки возникновения спортивной психодиагностики.

Психодиагностическое обследование. Функциональная структура диагностического обследования: цели, средства, условия, результаты диагностического обследования. Теоретические и эмпирические конструкты диагностического обследования, психологические переменные, диагностически значимые признаки, количественные показатели, психодиагностические критерии, диагностическое заключение.

Психометрические требования к разработке психодиагностических методик. Стандартизация. Репрезентативность выборки. Понятие надежности. Способы определения надежности. Общая характеристика валидности по содержанию. Валидность по критерию и её виды. Понятие конструктивной валидности. Способы определения конструктивной валидности. Нормативные предписания пользователям психодиагностических методик.

Теории личности. Способы исследования индивидуальных психофизиологических особенностей спортсмена. Диагностика индивидуально-личностных черт спортсмена. Теории личности как средство диагностического описания объекта практической деятельности.

Определение и структура интеллекта. Невербальные и вербальные тесты, тесты общих и специальных 3 способностей, тесты текучего и кристаллизованного интеллекта. Тест Векслера, тест Равена. Тесты интеллекта и общих способностей. Тесты структуры интеллекта. Тесты измеряющие преимущественно G фактор интеллекта. Культурно-свободные тесты интеллекта. Психодиагностика способностей. Различные трактовки способностей в психологии и психодиагностике. Тесты общих и специальных способностей. Диагностика профессиональной пригодности. Профессиональное консультирование. Понятие "креативности" и возможности диагностирования творческих способностей.

Тесты вербальных и невербальных интеллектуальных способностей. Тесты общих способностей. Тесты отдельных психических свойств и состояний (когнитивный стиль, особенности речи, памяти, внимания, воли, психомоторики). Личностные опросники. Личностные опросники. Одномерные и многомерные опросник мотивов, интересов, ценностей и установок. Общее представление о проективных методиках. Проективное использование цвета. Общее представление о проективных методиках: понятие проекции в психодиагностике, классификация проективных методов, проблемы и тенденции их применения. Проективное использование цвета: тест М. Люшера, тест цветных пирамид, визуальный апперцептивный тест. Проективные методики интерпретации. Проективные методики интерпретации: тематический апперцептивный тест и его модификации. Основные методики структурирования, интерпретации и экспрессии. Диагностика по методике ТАТ.

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

- 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;
- ОК-5- способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- ОК-8- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- 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).