

**49.03.01 «Физическая культура»**  
**Заочная 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 (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**

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, ay, ei, ey, ea. Правила чтения: r+гласная, ar, a + ss, st, sk, ff, ft, a + lf, lm, i + nd, id, i + gh.

Лексика: виды жилья, предметы мебели, предлоги места. Грамматика: Употребление оборота «there is/are», местоимения «много, мало, несколько», предлоги. Чтение: Текст 1-2. Говорение: пересказ текста, диалогические/монологические высказывания по теме. Ролевые игры Buying a flat. Чтение дополнительного текста. Выполнение послетекстовых упражнений стр 42-44. Заучивание диалога-образца. Подготовка к ролевой игре. Выполнение грамматических упражнений.

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

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

**5. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

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

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

8 зачетных единиц (288 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

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

## **История**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины.**

Сформирование 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. Цели освоения дисциплины «История»: изучить историю России, особенности исторического развития, познать общие законы развития человеческого общества и многомерный подход к проблемам, выявить ту часть исторического опыта, которая необходима человеку сегодня; формировать миропонимание, соответствующее современной эпохе, дать глубокое представление о специфике истории, как науки, ее функциях в обществе, этом колоссальном массиве духовного, социального и культурного опыта России и мировой истории.

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

## **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, geopolитические, 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:**

- Закономерности и этапы исторического процесса, основные события и процессы мировой и отечественной экономической истории.

#### **Уметь:**

- применять понятийно-категориальный аппарат, основные законы гуманитарных и социальных наук в профессиональной деятельности;
- ориентироваться в мировых исторических процессах, анализировать процессы и явления, происходящие в обществе;
- применять методы и средства для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетентности;

#### **Владеть:**

- навыками целостного подхода к анализу проблем общества

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 сем.).

### **Философия**

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

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

#### **1. Цель освоения дисциплины.**

Целью освоения курса «Философия» является формирование у студентов представлений о мире как целом и месте человека в нем, о взаимоотношениях между человеком и миром, о путях и способах познания и преобразования человеком мира, о будущем этого мира

#### **2. 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.

#### **3. 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.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные философские понятия и категории, закономерности развития природы, общества и мышления;
- социальную специфику развития общества, закономерности становления и развития социальных систем, общностей, групп, личностей.

**Уметь:**

- применять понятийно-категориальный аппарат основные законы гуманитарных и социальных наук в профессиональной деятельности, корректно использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- ориентироваться в мировом историческом процессе, анализировать процессы и явления, происходящие в обществе; применять методы и средства познания для

интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетентности.

**Владеть:**

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

**5. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

**6. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 сем).

## **Безопасность жизнедеятельности**

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

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

**2. Цель освоения дисциплины.**

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

**3. Краткое содержание дисциплины**

**Теоретические основы безопасности жизнедеятельности**

**Введение**

Объект, предмет, методология и практика безопасности. Безопасность и теория риска. Принципы БЖД. Безопасность в различных сферах жизнедеятельности. Критерии чрезмерного и приемлемого риска

Дополнить конспект лекции. Научные основы и перспективы развития безопасности жизнедеятельности. Роль и достижения отечественной науки в области безопасности жизнедеятельности. Выполнить тестовое задание.

**Чрезвычайные ситуации и защита населения от их последствий.**

Общее понятие о чрезвычайной ситуации, причины их возникновений. 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. 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 биологического-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.

**5 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 рисков-геофакторов.

**6 Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

**7 Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 сем.)

**Экономика**

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

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

## **2. Цели освоения дисциплины.**

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

## **3. Краткое содержание дисциплины**

### **Теория спроса и предложения. Эластичность.**

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

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

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

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

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

5. Издержки производства и их виды.

2. Прибыль Закон об убывающей отдаче.

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

Правило равенства  $MR = MC$

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

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

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

Самостоятельная проработка вопросов производственная функция, изоквант. Самостоятельная проработка вопросов равновесие и предложение конкурентной фирмы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основных категорий и понятий экономики;

**Уметь:**

- использовать основные положения и методы экономической науки в профессиональной деятельности;

**Владеть:**

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

#### **5. 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;

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1сем.)

### **Математика**

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

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

#### **2. Цели освоения дисциплины**

Цель учебного курса: основываясь на принципе, что математика – гуманитарный предмет, 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. 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.

### **5. 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.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 сем.).

## Информатика

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

**Принципы построения сценариев тренажеров и учебных пакетов прикладных программ.** Демонстрационные обучающие программы. Контролирующие программы. Тестовые оболочки. Классификация тестирующих программ. Разработка простейших тестов для контроля знаний учащихся по языку с применением готовых программных оболочек для тестирования.

***Microsoft PowerPoint-как средство для подготовки презентаций. Выделение этапов создания презентации.***

І этап – создание фона.

ІІ этап – создание текста.

ІІІ этап – вставка рисунков презентацию.

ІV этап – создание анимации текста.

V этап – настройка анимации рисунков.

VI этап – запуск и отладка презентации. Вставка звука и видеоклипов в презентацию. Настройка анимации, звука или клипа. Создание гиперссылок и управляющих кнопок.

***Локальные и глобальные компьютерные информационные сети.*** Работа с программой Internet Explorer. Локальные и глобальные компьютерные информационные сети.

Поиск информации в Интернет. Что такое поисковый сервер. Создание простых и сложных запросов. Сохранение найденной информации. Электронная почта Подпись. Прикрепление файлов к письмам. Литература в Интернет. Обзор различных конференций. Что такое USENET. Подключение к конференциям. Чат. Поиск интересных IRC-каналов. Программа ISQ.

***Технология создания собственных Web-страниц с помощью языка разметки гипертекста HTML.*** Структура HTML-файла создание простейшей web-страницы; изучение приемов форматирования абзацев; приемы создания списков.

Управление цветами, создание изображения и использование его на web-странице; приемы форматирования текста. Создание таблиц, гиперссылок, создание описания фреймов. Технология размещения web-страницы и web-сайта на бесплатном web-сервере.

**Средства для работы с графической информацией.** Демонстрация основных возможностей. Окненный интерфейс. Окна и панели инструментов, сохранение, просмотр, редактирование файлов. Масштабирование и управление экраном. Инструменты и методы выделения. Рисующие инструменты. Выбор цвета. Палитры цветов. Способы определения цвета. Инструменты сплошной заливки. Инструменты ретуши. Изобразительные слои. Работа со «слоистыми» изображениями. Основные виды фильтров и способы их применения. Сканирование текста и графики. Оптимизация файлов для WEB. Работа по редактированию графических изображений и фотоснимков для создания фотоколлажей, монтажа изображений и различной графики.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

- информационными и телекоммуникационными технологиями в профессиональной деятельности

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

В процессе изучения дисциплины происходит развитие следующих компетенций:

- 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 .

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.)

## **Химия**

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

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

### **2. Цель изучения дисциплины.**

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

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

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

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

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

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

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

- ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;
- 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 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 часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 сем.).

# **Биология с основами экологии**

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

Дисциплина Б1.Б.6.4 «Биология с основами экологии» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (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. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- Основные этапы органической эволюции и теории происхождения жизни;
- Разнообразие живого мира (биоразнообразие);

- Уровни организации живых систем: клетка, организм, популяция, экосистема и биосфера;
- Основные законы наследственности и изменчивости организмов;
- Основы экологии, принципы рационального природопользования и охраны окружающей среды

**Уметь:**

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

**Владеть:**

- Основами естественнонаучного мышления;
- Основами экологической культуры.

**5. 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.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 сем.).

**Физика**

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

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

**2. Цели освоения дисциплины.**

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

**3. Краткое содержание дисциплины.**

**Механика**

Предмет и методы механики. Радиус-вектор материальной точки. Кинематические уравнения движения материальной точки. Траектория материальной точки. Вектор перемещения. Скорость. Ускорение. Криволинейное движение. Тангенциальное и

нормальное ускорения. Динамика материальной точки. Всемирное тяготение. Первый закон Ньютона. Понятие о силе. Масса. Второй закон Ньютона. Принцип независимости действия сил. Третий закон Ньютона. Энергия и работа. Работа. Мощность. Виды энергии. Закон сохранения и превращения энергии. Динамика вращательного движения твердого тела. Момент импульса материальной точки и твердого тела. Основное уравнение динамики вращательного движения. Кинетическая энергия вращающегося тела.

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

Выполнение лабораторных работ по механике.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

- Навыками физических исследований.

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

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 сем.).

## **Правоведение**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

Базовое представление об основных понятиях и категориях государства и права; сформировать основные правовые знания и навыки, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

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

Изучение дисциплины «Правоведение» предполагает проведение лекционных и практических занятий по изучению нормативных правовых актов и обобщению правоприменительной практики в спортивном праве, в сфере регулирования гражданско-правовых, административно-хозяйственных и трудовых правоотношений.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- теоретическое и практическое значение правового регулирования общественных отношений в сфере спорта;
- спортивную этику правовые основы организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий

#### **Уметь:**

- применять нормы законодательства для решения конкретных ситуаций, возникающих в процессе ресурсного и финансового обеспечения спортивных организаций;
- применять положения международных актов в регулировании спортивной деятельности.

#### **Владеть:**

- знаниями о российском и зарубежном законодательстве о спортивной деятельности.

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

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.).

## **Анатомия человека**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

- Целями освоения дисциплины являются 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 тетрадях 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. 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 влияние физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие корректизы 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.

#### **5. 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.

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (2 сем.)

# **Биомеханика двигательной деятельности**

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

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

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

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

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

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

Хронограмма ходьбы. Хронограмма бега. Динамика ходьбы и бега.

Биомеханика плавания. Плавучесть человека. Хронограмма кроля. Хронограмма брасса

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

## **4. 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.

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

- ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста
- ОПК-5 - способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений
- ОПК-7 - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
- ПК-5 - способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
- ПК-12 - способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 сем.)

## **Биохимия человека**

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

Дисциплина Б1.Б.7.3 «Биохимия человека» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (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.**

#### **Введение**

Объект, предмет и методы научного исследования биохимии. Характеристика универсальных признаков живой материи. Химический состав клеток. Сходство и различие элементарного химического состава живой и неживой природы. Роль отечественных и зарубежных

ученых в развитии биохимии и значение биохимии для теории и практики физического воспитания (в биологии, медицине и с/хоз-ве).

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

Обработать и дополнить конспект лекций.

#### **Аминокислоты. Белки.**

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

Структурные уровни организации белковой молекулы.

Качественные реакции на аминокислоты и белки.

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

#### **Ферменты**

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

### **4. 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.

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

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 сем.)

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

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

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

**2. Цели освоения дисциплины.**

Овладение студентами современными научными знаниями санитарно-гигиенических основ деятельности, практическими навыками соблюдения требований санитарно-гигиенических правил и норм, навыками формирования здорового образа жизни, проведения профилактики травматизма и эффективного применения гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

**3. Краткое содержание дисциплины.****Введение: Понятие гигиены, история, методы исследования**

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

Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: определение терминологического понятия «гигиена»; предмет изучения, цель, задачи гигиенической науки; связь с другими дисциплинами медико-биологического цикла; содержание гигиены; гигиена физической культуры и спорта как составная часть общей гигиены; • определение понятия «санитария»; • санитария как совокупность практических мероприятий по внедрению в жизнь требований гигиены; • гигиена и экология; • гигиенические знания человека как общекультурная ценность; • гигиена как основа здорового образа жизни; • общее представление о санитарном законодательстве России; • методы гигиенических исследований; • Роспотребнадзор, структура, принципы деятельности.

Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: • гигиена с глубокой древности до наших дней, этапы развития; • роль Гиппократа, Авиценны, М. Петтенкофера в развитии гигиены; • формирование гигиены как самостоятельной науки; • роль отечественных ученых в развитии различных разделов гигиены; •

зарубежные гигиенисты; • исследователи, работающие в области школьной гигиены; • отечественные и зарубежные гигиенисты в области физической культуры и спорта.

#### **4. 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;

#### **5. 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;
- ОПК-6-способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 сем.)

## **Физиология**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

#### **Введение. Общая физиология возбудимых тканей**

Возбудимые ткани. Природа и механизм поддержания мембранныго потенциала покоя.

Природа потенциала действия. Законы раздражения возбудимых тканей. Распространение возбуждения

в нервном волокне. Синапсы. Классификация и строение. Механизмы и закономерности проведения

нервного импульса в синапсе.

Доклад: История развития физиологии.

Написать конспект: Физиологические свойства возбудимых тканей.

Потенциал покоя, механизм образования. Потенциал действия и его фазы. Ионные механизмы

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

Классификация нервных волокон. Механизмы проведения возбуждения вдоль нервных волокон. Законы проведения возбуждения в нервах. Виды передачи сигнала

между возбудимыми клетками. Понятие синапса. Классификация синапсов. Функциональные свойства электрических и химических синапсов.

#### **Регуляция процессов жизнедеятельности человека. Нервная и гуморальная регуляция.**

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

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

1. Рефлекторный тонус скелетных мышц (опыт Бронджа).

2. Влияние лабиринтов на тонус мускулатуры.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные закономерности развития и жизнедеятельности организма;
- периоды антропогенеза;
- строение клеток, тканей, органов и систем организма во взаимосвязи с их функцией в норме;
- моррофункциональные закономерности процессов адаптации организма и психической деятельности человека.

**Уметь:**

- применять знания анатомической номенклатуры, а также физиологические понятия и термины;
- опознавать основные структуры человеческого организма на различных видах анатомических препаратов, макетах,
- таблицах и атласах, соотносить их расположение на живом человеке;

**Владеть:**

- понятийным модулем и алгоритмами, позволяющими дифференцировать нормальные показатели констант внутренней среды организма;
- произвести микроскопию разновидностей органов и тканей

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

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.).

## **Физиология спорта**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

Механизм адаптации вегетативных систем к физическим нагрузкам.

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

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

**Тема. Физиологические принципы и критерии классификации физических упражнений.**

Самостоятельная работа. Физиологические принципы классификации физических упражнений. Физиологическая характеристика различных упражнений в зависимости от проявленных физических качеств, режима деятельности скелетных мышц, относительной мощности нагрузки. Кислородный запрос и кислородный долг при различных видах мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия мышечной работы.

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

**Тема. Классификация физических упражнений по структуре движений и относительной мощности.**

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

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

### **4. Планируемые результат 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 включаться 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 корректизы 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 приемами 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 управляемого оборудования, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

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

- ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОПК-5 - способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**  
5 зачетных единиц (180 академических часов).

**7. Форма контроля.**  
Промежуточная аттестация – экзамен (6 сем.)

## **История физической культуры**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

1. Возникновение физической культуры.
2. Физическая культура в Древней Греции и Риме
3. Физическая культура в странах Древнего Востока

1. Предмет, задачи, содержание и социальная значимость истории физической культуры.
2. Теории первоначального возникновения и развития физического воспитания и игр в жизни общества и личности.
3. Доклассовые формы физического воспитания и образования средствами физической культуры и спорта.

#### **Физическая культура в средние века**

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

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

1. Становление педагогических основ буржуазной системы физического воспитания
2. Зарождение и развитие гимнастических систем воспитания и спортивно-игрового метода
3. Возникновение и развитие восточных единоборств и систем воспитания

4. Особенности развития гимнастического и спортивного направлений в физическом воспитании конца XIX века.

1. Этапы развития физической культуры и спорта в Античной Греции.
2. Основные различия в системах физического воспитания Спарты и Афин.
3. Характеристика и значение Олимпийских, Панафинейских и др. игр (агонов) Древней Греции.

#### **4. 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;
- характеризовать 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.

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

- ОК-1- формирование мировоззренческой позиции;
- ПК-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.

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 сем.)

# **Менеджмент физической культуры и спорта**

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

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

## **2. Цель освоения дисциплины**

Рабочая программа дисциплины является составной частью образовательной программы и представляет собой совокупность учебно-методической документации, которая разработана на основе рабочего учебного плана с учетом целей и задач основной образовательной программы.

Цель менеджмента – познакомить студентов с особенностями менеджмента в ФКиС и помочь им сформировать управлечно-экономический образ мышления в сфере физической культуры и спорта, в совершенствовании знаний в области управления, а также приобретении навыков эффективного применения их на практике.

В результате изучения курса будущие специалисты смогут лучше ориентироваться в постоянно меняющейся экономической среде, корректировать свои цели, оценки и критерии, выбирать наиболее подходящие методы и инструменты для решения задач.

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

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

### **Введение в менеджмент физической культуры и спорта**

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

Управленческие отношения в сфере физической культуры и спорта. Управленческие функции в деятельности руководителя организациями сфере ФКиС. Функциональные разновидности менеджмента. Функциональные разновидности менеджмента: организационный менеджмент, стратегический менеджмент, инновационный менеджмент,

финансовый менеджмент, проектный менеджмент, персонал-менеджмент, маркетинговый подход в спортивном менеджменте и др.

Государственные и негосударственные органы управления ФКиС. Общая характеристика современной системы государственных и негосударственных органов управлении физической культурой

и спортом в России. Модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом в России. Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. Разграничение компетенции федеральных органов управления физической культурой и спортом и органов исполнительной власти субъектов РФ. Виды общественных организаций сферы ФКиС. Олимпийский комитет России, его основные функции и взаимодействие.

Федерации (ассоциации, союзы) по видам спорта и их основные функции. Общероссийские физкультурно-спортивные объединения.

Государственные и негосударственные органы управления ФКиС. Государственные органы управления физической культурой и спортом – их компетенция и структура управления. Общественные органы управления физической культурой и спортом – их компетенция и структура управления. Физкультурно-спортивные организации образовательных учреждений. Учреждения дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.

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

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

Внутренняя и внешняя среда организации. Организация как система. Предприятие как открытая система. Основные элементы внутренней среды организации. Понятие функциональной области. Взаимосвязь и взаимозависимость элементов организации. Внешняя среда организации. Характеристика факторов прямого и косвенного воздействия внешнего окружения организации.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

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

- ОК-3 - способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- ОК-7 - способность к самоорганизации и самообразованию;
- ПК-6 - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 сем.)

## **Теория и методика физической культуры**

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

Дисциплина Б1.Б.8.3 «Теория и методика физической культуры» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (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. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- значимость для современного человека профессии в сфере физической культуры;
  - роль теоретических знаний ТМФК в формировании ЗОЖ
  - межпредметные связи на репродуктивном уровне;
  - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, но не обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;
  - роль теоретических знаний ТМФК в формировании ЗОЖ;
  - специфику межпредметных связей их интегративный характер.
  - феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности, способен к анализу и обобщению информации;
  - сущность и социальную значимость профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
  - соответствие и взаимосвязи между дисциплинарными модулями и дисциплинами модуля Б3;
  - с трудом строить логически и ясно устную и письменную речь использовать дополнительную информацию из разных источников, воспринимать информацию, не анализируя и не обобщая;
  - логически верно, ясно строить устную и письменную речь;
  - использовать информацию из разных учебных изданий, обобщая ее;
  - составить терминологический словарь по теме;
  - логически, аргументировано и ясно строить свою устную и письменную речь;
  - воспринимать информацию из разных источников, анализировать и обобщать, ставить цель и выбирать пути ее достижения;
  - составить терминологический словарь по дисциплине ТМФК устанавливать междисциплинарные связи, анализировать и обобщать их.
  - к выполнению профессиональной деятельности
  - к повышению своей квалификации не стремится
  - к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;
  - к самосовершенствованию и повышению своей квалификации Эталонный ориентироваться в потоке информации дополнительных изданий, и Интернета;
  - к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации;
  - к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;
  - работать в команде (в кооперации).
- 
- базовые термины дисциплины ТМФК;
  - средства и методы физического воспитания, применяемые в процессе физической культуры
  - закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений
  - формы организации занятий по физическому воспитанию;
  - программы конкретных занятий.

- систему терминов дисциплины ТМФК, анализирует их;
- средства и методы физического воспитания, применяемые в процессе физической культуры, может их классифицировать, анализировать;
- закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений
- формы организации занятий по физическому воспитанию для дошкольного и школьного возраста;
- программы конкретных занятий с разным возрастным контингентом;
- систематизацию терминологии дисциплины ТМФК, может их проанализировать и обобщить из разных источников для разного контингента занимающихся;
- средства и методы физического воспитания, применяемые в процессе физической культуры, может их классифицировать, анализировать и обобщить высказывания разных ученых для разного контингента занимающихся;
- закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений для разного контингента занимающихся;
- формы организации занятий по физическому воспитанию для разного контингента занимающихся;
- построение конкретных занятий с различными контингентами занимающихся как на ступенях общеобразовательного учреждения, так и в дошкольных, средних и высших образовательных учреждениях.

**Уметь:**

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

**Владеть:**

- демонстрировать понимание основных понятий, принципов, закономерностей физического воспитания;

- использовать знания закономерностей развития физических способностей и формирования двигательных действий в процессе уроков по физической культуре
- к работе в команде, выполнению проектной деятельности
- демонстрировать понимание сути принципов, средств и методов теории обучения в разных формах построения занятий;
- использовать психофизиологические, социально-психологические и медикобиологические закономерности развития физических способностей и формирования двигательных умений, занимающихся;
- учитывать последствия для занимающихся при неправильном подборе физической нагрузки;
- к проведению проектной работы по созданию учебной документации.
- -демонстрировать самостоятельность в процессе обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний;
- критически осмысливать понимание сути принципов, средств и методов теории обучения в разных формах построения занятий;
- использовать психофизиологические, социально-психологические и медикобиологические закономерности развития физических способностей и формирования двигательных умений, занимающихся; принципы и методы физического воспитания для различных контингентов, занимающихся в процессе обучения;
- нести ответственность за результаты своих действий и качество выполненных заданий;
- реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения.

#### **5. 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-3 -способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

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

8 зачетных единиц (288 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (6 сем.)

### **Педагогика физической культуры**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

- При составлении настоящей рабочей программы за основу принятые основные положения Государственного образовательного стандарта по специальности «49.03.01 – Физическая культура»
- Составителем внесены необходимые изменения в указанную программу с учетом специфики региона.
- Как учебной дисциплине педагогике физической культуре отводится особое место среди других наук, которые рассматривают и изучают процессы обучения и воспитания человека. Она исследует сущность и закономерность воспитания как педагогического процесса, его структуру и механизм, устанавливает влияние личности, разрабатывает теорию и методику воспитательно-образовательной деятельности. Из науки о воспитании детей педагогика становится наукой о культурно-развитой личности, строителя демократического общества.

### 1.1. Цели освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Педагогика физической культуры» является то, чтобы составить представление об основных фундаментальных педагогических знаниях, которые необходимы бакалаврам / магистрам со специальным образованием для их успешной последовательной профессиональной деятельности. В ней находят отражение современные педагогические тенденции развития в области теории человеческого уровня с опорой на достижения классической педагогики.

### 3. Краткое содержание дисциплины.

#### История и основные направления общей педагогики

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

#### Структура инновационной деятельности

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

#### Общеметодологические интегративные функции развивающей педагогики физической функции

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

#### Визуальная грамотность, дидактические игры.

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

#### Педагогические технологии: сущность, эволюция, понятия

1. Что понимается под термином "Педагогическая технология"?

2. Основные факторы, снижающие эффективность педагогической и учебной деятельности в вузе
3. Основные способности, которые формируются в процессе реализации программы подготовки будущих специалистов

1. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.

2. Взаимодействие учителя физической культуры и классного руководителя как условие успешной социальной адаптации школьников.

3. Гуманистическая направленность и воспитательные возможности спорта как средства реабилитации.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- понимать и объяснять 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 организованно-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 физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

**5. 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;
- ПК-3 - способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.
- ОПК-4 - способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность;
- ПК-2 - способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;
- ПК-7 - способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 сем.)

### **Правовые основы профессиональной деятельности**

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

Дисциплина Б1.Б.8.5 «Правовые основы профессиональной деятельности» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (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 знаний 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 спорта"

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. 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.

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

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.)

### **Психология физической культуры**

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

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

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

Психология ФК и спорта как область научного знания. Предмет, объект, задачи психологии

ФК и спорта. Основные разделы психологии ФК и спорта. Краткая история отечественной и зарубежной психологии спорта.

Психические процессы и психические состояния в спортивной деятельности

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

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

### **Психические состояния спортсменов**

Классификация психических состояний в спортивной деятельности.  
Неблагоприятные психические предстартовые психические состояния. Состояние мобилизованной готовности к соревнованию, психологическая готовность, оптимальное боевое состояние.  
Психология спортивного соревнования

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

Индивидуализация психологических воздействий. Комплексный подход. Системный подход. Типовые и индивидуализированные программы психологической подготовки. Виды психологического сопровождения в спортивно-оздоровительной деятельности.  
Психолого-педагогические особенности учащихся при занятиях ФК и спортом

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

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

## **4. 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, профориентации, 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.

## **5. 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-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- ОПК-1 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- ОПК-4 - способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 сем.)

## **Отечественные виды спорта**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **4. 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.

**5. 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;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 сем.)

## **Восточные единоборства**

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

Дисциплина Б1.Б.9.2 «Восточные единоборства» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (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. Планируемые результаты обучения.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- базовые термины спортивных и прикладных единоборств;
- основы теории и методики обучения базовым приемам в единоборствах;
- причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения;
- основы техники безопасности при занятиях единоборствами;
- условия возникновения травматизма и средства профилактики.
- правила соревнований по основным видам единоборств;
- правовые, анатомо-физиологические, психологические основы самообороны

**Уметь:**

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- подбирать адекватные средства и методы для начального обучения технике единоборств;
- исправлять у занимающихся технические ошибки, возникающие в ходе тренировочного процесса;
- использовать правила техники безопасности во время занятий единоборствами;
- оказывать первую медицинскую помощь спортсменам, получившим травмы во время тренировочного процесса.
- осуществить самооборону в пределах необходимого порога допустимого;
- определять уровень физической подготовленности, показатели здоровья;
- организовывать проведение соревнований в единоборствах;

**Владеть:**

- профессиональной терминологией;
- методикой обучения технике и технико-тактическим действиям в единоборствах;
- основами теории и методики обучения приёмам самообороны;
- методикой развития физических качеств в единоборствах;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **5. 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 физкультурноспортивную работу.

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 сем.)

### **Стрельба из лука**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- факторы и причины, травматизма, заболеваний, функциональный 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 культуре 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;
- стремится к постоянному саморазвитию, совершенствованию повышению своей квалификации и мастерства;
- уметь критически оценивать свои достоинства, и выбрать средства развития достоинств и устранение недостатков.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

- 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.

**5. 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.

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (9 сем.)

### **Мини-футбол**

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

Дисциплина Б1.Б.9.4 «Мини-футбол» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (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:

- финг, уходом, даром», остановкой.

Техника отбора мяча:

- ударом, остановкой, толчком плеча.

Техника игры вратаря:

- передвижения, стойки, ловля мяча, отбивание и перевод мяча, броски мяча.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

#### **5. 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;

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 сем.)

### **Инновационные оздоровительные системы**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Задачи формирования, укрепления и сохранения природного, генетически детерминированного здоровья человека, живущего в напряженной информационно-энергетической среде, становятся в настоящую эпоху не просто значимым, а ведущим фактором в обеспечении устойчивого развития общества. Но огромный социальный потенциал оздоровительной физической культуры для решения этих задач с различными возрастными группами населения используется не в полной мере. Освоение бакалаврами знаний в области оздоровительной физической культуры будет формировать у них готовность выполнять профессиональные функции, в соответствии с принятыми нормами и стандартами

Цель дисциплины – содействие формированию у магистрантов общекультурных и профессиональных компетенций в комплексном применении средств оздоровительной физической культуры на различных этапах онтогенеза.

Задачи дисциплины:

- Углубить теоретические знания о здоровье, его развитии в онтогенезе и механизмах оздоровливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
- Расширить объем знаний о традиционных, нетрадиционных, инновационных физкультурно-оздоровительных технологиях, методиках, системах.
- Способствовать развитию умений в разработке комплексных программ на основе использования физических упражнений, направленных на сохранение потенциала здоровья детей, молодежи, взрослого населения.
- Формировать навыки контроля и оценки, занимающихся оздоровительной физической культурой.
- Способствовать выработке умений и навыков применять полученные теоретические знания для повышения компетентности в области различных профессиональных позиций
- и подходов к проблеме гиподинамии и в сфере применения физических упражнений.

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

Информационные технологии в физической культуре и спорте \

**Понятия и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта**

Введение в информационные технологии. Представления о роли математики и перспективах ее применения в области физической культуры и спорта. Роль статистики в физической культуре и спорте. 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.

### **Технические средства, сети и системы телекоммуникаций**

Основы функционирования вычислительных машин. Общие принципы построения и архитектуры электронно-вычислительных машин. Информационно-логические основы ЭВМ, их функциональная и структурная организация, память, процессоры, каналы и интерфейсы ввода-вывода, периферийные устройства, режим работы, программное обеспечение. Многомашинные и многопроцессорные вычислительные системы. Информационное и программное обеспечение сетей. Структура и организация функционирования сетей – глобальных, региональных, локальных, спутниковых. Структура и характеристики систем телекоммуникаций.

### **Математизация знаний по физической культуре и спортивной тренировки**

Учет, анализ нагрузок, программирование тренировки. Формализация знаний, описание законов тренировки и динамики подготовленности. Математическое и компьютерное моделирование.

Совершенствование программ тренировок, их адаптация в различных видах спорта. Формальное описание закономерностей, существующих в физической культуре и спорте.

## **4. 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.

**5. 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-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.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 сем.)

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

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

**2. Цель освоения дисциплины**

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

**3. Краткое содержание дисциплины.****Игра как исторически сложившееся социальное явление**

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

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

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

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

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

## **4. 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.

## **5. 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;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**  
2 зачетные единицы (72 академических часов).

**7. Форма контроля.**  
Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.)

## **Силовой атлетизм**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

Силовой атлетизм – комплексный вид спорта, включающий в себя различные средства и методы силовой подготовки, способствующий укреплению здоровья, исправлению и лечению многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Силовые упражнения, нагрузка которых адекватна возможностям организма особенно со значительным весом или при большом напряжении, оказывают специфическое биологическое воздействие на организм, благоприятно влияет на формирование телосложения, улучшают дееспособность органов и систем молодого организма. Во многих странах этот вид спорта входит в обязательную программу физического развития молодежи.

Целью преподавания дисциплины «Силовой атлетизм» состоит в ознакомлении и изучении основ и содержания таких видов спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт, армрестлинг, кроссфит, и др.;

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

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

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

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

#### **Техника гиревого спорта.**

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

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

Методы обучения. Роль физической подготовленности. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике: этапы, задачи и средства их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основные стороны движений

( исходное положение атлета, движимая часть, направление, амплитуда, быстрота, сила, согласованность). Последовательность обучения технике толчка двух гирь, обучение технике рывка, обучение технике толчка по длинному циклу. Роль преподавателя при обучении. Ошибки при обучении технике гиревого сорта и способы их устранения.

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- историю возникновения и становления силовых видов спорта как системы физического воспитания и вида спорта;
- технику выполнения основных, подводящих и подготовительных упражнений в основных силовых видах спорта (пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг);
- понятийный аппарат в области атлетизма;
- особенностей методики организации и проведения занятий с различным контингентом занимающихся;
- средств самоконтроля и восстановления в силовых видах спорта;
- особенностей организации питания в зависимости от целей тренировочного процесса;
- анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического и физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.
- требования к спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях по атлетизму;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;

- перечень основных тренировочных заданий, направленных на развитие силовых качеств.

**Уметь:**

- выполнять упражнения атлетизма, использовать разнообразные принципы, средства и методы физического воспитания;
- определять объем и интенсивность физической нагрузки с учетом особенности работоспособности контингента занимающихся; использовать профессиональную терминологию;
- составлять программу тренировочных занятий, использовать в самостоятельных занятиях физической культурой тренажеры и тренажерные устройства;
- корректировать технику выполнения упражнений у занимающихся, предупреждать появление ошибок, определять причины возникновения ошибок в технике движений, подбирать адекватные приемы и средства для их устранения, создавать условия для решения поставленных задач, самоанализа и совершенствования;
- проводить тестовые испытания для определения уровня физической подготовленности и технической, интегральной подготовленности в избранном атлетическом виде спорта
- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных и поведенческих особенностей занимающихся;
- уметь использовать средства для безопасности проведения физических упражнений;
- демонстрировать технику соревновательных и специально-подготовительных упражнений в основных силовых видах спорта (пауэрлифтинге и тяжелой атлетике).

**Владеть:**

- основами организации и проведения занятий по силовой подготовке с разным контингентом занимающихся;
- методами обучения технике физических упражнений, развития способностей у занимающихся, воспитания личности;
- навыками выполнения упражнений на простейших тренажерах и использования спортивного инвентаря на занятиях по атлетизму.
- приемами обучения технике атлетических упражнений, техникой соревновательных и специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике;
- приемами обеспечения помощи и страховки на занятиях атлетизмом;
- приемами оказания первой помощи при травмах;
- навыками проведения тестовых испытаний по физической и технической, подготовленности в избранном виде спорта, оценивания результатов деятельности занимающихся

**5. 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.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (3 сем.)

# **Гимнастика**

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

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

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Гимнастика в общей системе физического воспитания. Самостоятельная работа. Требования, предъявляемые в современных условиях к специалисту в области гимнастики. Основные задачи, решаемые при изучения 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. Самостоятельная работа. Зарождение гимнастики. Гимнастика в различные периоды. Различные системы гимнастики. Гимнастика в дореволюционной России. Гимнастика в период СССР. Гимнастика в современной России. Гимнастическая терминология. Что такое терминология и ее значение. Правила образования и применения терминов. Термины отдельных групп гимнастических упражнений. Формы и правила записи гимнастических упражнений. Лекция. Что такое терминология и ее значение. Правила образования и применения терминов. Термины отдельных групп гимнастических упражнений. Формы и правила записи гимнастических упражнений.

Что такое терминология и ее значение. Правила образования и применения терминов. Термины отдельных групп гимнастических упражнений. Формы и правила записи гимнастических упражнений. 3 Методика обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения. Этапы обучения и дидактические принципы обучения гимнастическим упражнениям. Предписания алгоритмического типа, как одного из методов программируемого 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, самостраховки и врачебного контроля. Планирование и учет работы по гимнастике. Лабораторная работа. Значение планирования и его основные задачи. Документы планирования. Учет учебной работы. Годовой отчет. Лекция. Значение планирования и его основные задачи. Документы планирования. Учет учебной работы. Годовой отчет.

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**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

**5. 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;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (1 сем.)

## **Спортивные игры**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

Программа разработана согласно плана специальности 49.03.01 «Физическая культура», одной из дисциплин которого являются спортивные.

Программа курса спортивные игры предусматривает проведение занятий в форме практических занятий. На практических занятиях студенты овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. 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 Практическое занятие. «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 Практическое занятие. 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 Практическое занятие. «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. 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.

**5. 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.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 сем.)

**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 (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. 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 воспитанием;
- 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.

**5. 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;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа)

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)

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

Дисциплина Б1.Б.10.4 «Легкая атлетика (сборы)» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

**2. Цель освоения дисциплины**

Обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют 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 «стильчез».

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».

Практическое занятие. Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Практическое занятие. 2 ч. Совершенствование техники разбега, отталкивания и приземления. Выполнение прыжка в полной координации. Самостоятельная работа. 8 ч. 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 "с скачок-шаг", "шаг-прыжок" и приземление). Толкание ядра.

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

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

#### **4. 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.

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

- ОПК-8-способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ПК-9-способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- ПК-10-способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- ПК-12-способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- ПК-13способность 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.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144академических часа).

**7. Форма контроля.**

## **Футбол (сборы)**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Техника и тактика игры в футбол. Правила игры в футбол. Техника игры в футбол

Техника передвижений футболиста в беге, ходьбе, прыжкам, поворотах, остановках.

Техника удара по мячу:

- внутренней стороной стопы;
- средней частью подъема;
- внешней частью подъема;
- носком, пяткой, головой.

Техника остановки мяча:

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

Техника ведения мяча:

- носком, подъемом, внутренней и внешней стороной подъема.

Техника обманных движений:

- финг, 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.

Обучение тактическим действиям в нападении:

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия (взаимодействие 2 -3 игроков); - командные действия.

Обучение тактическим действиям в защите:

- индивидуальные действия против игрока с мячом;
- индивидуальные действия против игрока без мяча;
- групповые действия;
- командные действия.

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

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

#### **5. 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 спорте, 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.

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.)

### **Лыжный спорт (сборы)**

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

Дисциплина Б1.Б.10.6 «Лыжный спорт (сборы)» входит в базовую часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

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

Предусматривается получение студентами знаний о последовательности и методике проведения сборов по лыжному спорту на различных этапах подготовки, о сохранении и укреплении здоровья спортсменов. Кроме того, затронут вопрос психологической подготовки спортсменов к выполнению больших объемов нагрузки, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При разработке учебного материала были учтены передовой опыт обучения и тренировки лыжников, результаты научных исследований по лыжному спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, гигиене, психологии.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- Основы обучения и тренировки, судейство соревнований, для профилактики травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам в образовательных учреждениях.

- Принципы построения тренировочного процесса.
- Основы составления документов планирования тренировочной нагрузки спортсменов и документов отчетности.

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

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

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1,3 сем.)

**Плавание**

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

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

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

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

#### **Методика начального обучения**

- 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.
- Проплыивание технически правильно ногами в/с
  
- Обучение технике общей согласованности движений при плавании в полной координации в/с.
- Совершенствование техники движений руками в/с.
- Совершенствование техники движений ногами в/с, на спине.

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

- Обучение технике движений руками на спине.
- Совершенствование технике общей согласованности движений при плавании в полной координации в/с.
- Проплыивание – 50 метров в/с.
  
- Обучение технике общей согласованности движений при плавании в полной координации на спине.
- Совершенствование техники движений руками на спине.
- Совершенствование техники движений ногами в/с, на спине.

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

- Обучение техники стартового прыжка с тумбочки, старта из воды.

- Совершенствование технике общей согласованности движений при плавании в полной координации в/с, н/сп.
- Проплыивание технически правильно в полной координации в/с и н/сп.
- Методика обучения повороту способом кроль на груди
- Обучение технике поворота «маятником» при плавании кролем на груди.
- Совершенствование техники общей согласованности движений при плавании в полной координации кролем на груди.
- Проплыивание – 100 метров в/с.

#### **Методика обучения повороту способом на спине.**

- Обучение технике простого открытого поворота при плавании на спине.
- Совершенствование технике общей согласованности движений при плавании в полной координации на спине.
- Выполнение технически правильно поворота «маятником» и на спине.
- Анализ техники плавания способом баттерфляй. Анализ техники движения ногами; анализ техники движения руками; дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
- Методика обучения технике плавания способом баттерфляй. Основные методы обучения; основные средства обучения; изучение техники движений ногами; изучение техники движений ногами с дыханием; изучение техники движений руками с дыханием; изучение согласования движений ног, рук и дыхания.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область свое 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.

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

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (180 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (5 сем.)

### **Физическая культура и спорт**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют 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 ходока (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 барьера (выполнение отталкивания и вход на препятствие, имитация атаки барьера, перенос толчковой ноги через барьер на месте, преодоление барьера сбоку и т.д.).

### **Бег с препятствиями «стипл-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 шаге с 3-5 шагов разбега, прыжок в шаге с 5-7 шагов через планку с дальнейшим пробеганием, имитация вылета в шаге и т.д.).

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

Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

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

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

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

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

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

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

### **Тройной прыжок.**

Последовательность овладения элементами и фазами прыжка.

### **Толкание ядра.**

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

### **Метание мяча, гранаты, копья.**

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

#### **4. 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.

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

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

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 сем.)

### **Элективные курсы по физической культуре**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют 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 ходока (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 барьера (выполнение отталкивания и вход на препятствие, имитация атаки барьера, перенос толчковой ноги через барьер на месте, преодоление барьера сбоку и т.д.).

### **Бег с препятствиями «стипль-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 шаге с 3-5 шагов разбега, прыжок в шаге с 5-7 шагов через планку с дальнейшим пробеганием, имитация вылета в шаге и т.д.).

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

Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

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

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

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

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

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

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

### **Тройной прыжок.**

Последовательность овладения элементами и фазами прыжка.

### **Толкание ядра.**

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

### **Метание мяча, гранаты, копья.**

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

#### **4. 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.

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

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

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

328 академических часов

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2,4 сем.)

# **Общая психология**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.1 «Общая психология» входит в вариативную часть блока Б1

Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

## **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов знаний и представлений о наиболее значимых психологических закономерностях, теоретических принципах и методологии, основных понятиях и категориальном строе психологии.

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

Введение в общую психологию Психология как наука.

**Психология как наука. Актуальность психологических знаний для профессиональной деятельности.**

### **Эволюция психики**

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

Структура деятельности. Действие как центральный компонент деятельности. Основные характеристики действия. Понятие об операциях. Автоматические действия и навыки. Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности. Интериоризация. Экстериоризация

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

навыки. Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности. Интериоризация. Экстериоризация.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные категории и понятия общей психологии;
- особенности функционирования психических процессов;
- дифференциированную картину проявления бессознательного, сознания, способностей, характера и темперамента человека;
- особенности эмоционально-волевой регуляции;
- основные индивидуально-психологические особенности;
- методы исследования, применяемые в общей психологии.

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

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

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 сем.)

## **Русский язык и культура речи**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.2 «Русский язык и культура речи» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Раздел 1. Современный русский язык и литературная норма.

Раздел 2. Стили русского языка.

### **4. 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.

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

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 сем.)

## **Педагогика**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является знакомство студентов с базовыми педагогическими понятиями на основе сопоставления различных точек зрения и использования данных других наук о человеке. Формирование у будущих специалистов знаний о целях, задачах, содержании и технологии обучения и воспитания. Знакомство с базовыми педагогическими понятиями на основе сопоставления различных точек зрения и использования данных других наук о человеке. Ориентация студентов на овладение современными образовательными подходами, технологиями обучения и воспитания для выполнения практических задач.

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

#### **Педагогика**

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

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

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

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

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

Философские основания педагогики. Основные категории педагогики: образование, воспитание, развитие, обучение, педагогическая деятельность, педагогическое взаимодействие, педагогическая технология, воспитательное пространство. История педагогической мысли в России .

Русские педагоги- К.Д.Ушинский,Л.Н.Толстой,С.Т.Шацкий,А.С. Макаренко,В.А. Сухомлинский и др.. Самостоятельная работа. 6 ч. Методы педагогического исследования. Дать характеристику основным методам педагогического исследования (наблюдение, опросные методы, социометрия, анализ школьной документации и результатов детского творчества, педагогический эксперимент) и проиллюстрировать их на примерах.

Подготовить сообщения: 1. Гуманно-личностная технология Ш.А.Амонашвили. 2. Вальфдорская педагогика. 3. Технология саморазвития М.Монтессори. тема 4 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. Воспитание в развитии личности Деятельность и общение в

становлении личности. Личность – субъект собственного развития и воспитания. Особенности развития личности в детском возрасте

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

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

1. Охарактеризуйте возрастные и индивидуальные особенности развития.

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

### **Тема 3. Философские основания педагогики**

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

Составить глоссарий основных педагогических понятий

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- В результате освоения обучающийся должен знать основы педагогики, способствующие развитию общей культуры и социализации личности, приверженности к этическим ценностям; владеть способность к ведению деловых дискуссий, деловых коммуникаций и способность работать в коллективе.
- Знать особенности образования как общественного явления и педагогического процесса; современную образовательную парадигму;
- состояние системы образования России, стратегию развития и модернизации российского образования;
- особенности обучения и воспитания с учетом возрастной группы.

### **Уметь:**

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

### **Владеть:**

- Владеть понятийно-категориальным аппаратом педагогической науки, инструментарием педагогического анализа и проектирования; владеть системой

- знаний о сфере образования, сущности, содержании и структуре образовательных процессов;
- владеть современными образовательными технологиями, способами применения педагогической теории в различных сферах жизни; владеть основами педагогического мышления.
- представлением о педагогике в системе человек знания;
- системой знаний о педагогической науке, о сущности педагогических процессов;
- приёмами самообразования и саморазвития.

## **5. 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;

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 сем.)

### **История Бурятии**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Цели освоения дисциплины: заключается в изучении основных этапов становления и развития региона с древнейших времен и до наших дней, выявления общих закономерностей и национально-культурных особенностей.

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

Введение в дисциплину "История Бурятии"

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

Становление и развитие исторического знания о регионе. Предметная область истории Бурятии. Методы и принципы исторического исследования. этапы изучения. Эпоха начального накопления исторических материалов. Накопление сведений по этнографии Бурятии (XII-XVII века). Росписи, сказки и записки служилых людей. Новгородские

летописи. Эпоха систематического накопления материалов о народах Бурятии (XVIII век). Экспедиции Мессершмидта, Миллера, Камчатские экспедиции. Становление и развитие этнографических исследований по истории Бурятии (XIX - первая треть XX века). Изучение Бурятии в советское и постсоветское время.

Изучение учебной литературы. Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студентов за счет ассоциации их собственного опыта с предметом изучения. Составить хронологическую таблицу особенностей развития исторической науки о Бурятии. Бурятия в древности и средневековье Семестр 2 Эпоха первобытнообщинного строя. Древнейшие государства на территории Бурятии Практическое занятие. 2 ч. Заполните таблицу «Курумчинская культура» Хронология и периодизация Основные памятники Происхождение курумчинской культуры Этническая идентификация Социальная организация Хозяйство Составьте иерархическую лестницу, отображающую социальную стратификацию хуннского общества: ШАНЬЮЙ. Дайте характеристику взаимоотношениям между Китаем и Хунну, проследите их ход, укажите причины конфронтации, отобразите на карте территории владычества государства Хунну и Китая.

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

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

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

Работа с контурной картой (колонизация края и рост городов, формирование российско-китайской границы). Подготовка медиа презентаций по культуре Бурятии в 17-18 вв. Бурятия в XIX в.-нач. XX в.

Подготовка докладов по ссылочным декабристам, их вклад в изучение и развитие края. Дискуссия по проблемам управления краем и административной реформе М.М. Сперанского. Составление сравнительной таблицы "Национальное движение бурят"

Развитие промышленности, сельского хозяйства и торговли. Влияние Сибирской железной дороги на экономику края. Рабочее движение накануне революции, революционные выступления: крестьянское движение в период революции. Национальное движение. Крестьянское и рабочее движения в 1907-1914 гг. Деятельность мелкобуржуазных партий и политических ссылочных. Бурятия в Бурятия в новейшее время  
Особенности исторического развития Бурятии в новейшее время

Февральская революция. Установление Советской власти. Масштабы революционных событий, место и роль бурятского народа в них, точки зрения, но спорным вопросам темы. Образование БМАССР.

Социально-экономические преобразования в 1920-1928 гг. Индустриализация: крупное промышленное строительство, формирование промышленных кадров, ее особенности. Коллективизация: создание колхозов, совхозов, земельная реформа, политика

оседания кочевого и полукочевого населения. Формирование профессиональной культуры. Борьба государства с религиозными конфессиями. Политические репрессии. Подготовка докладов по темам «Общественно политическое положение и экономика края в годы гражданской войны», «Образование ДВР и ее значение», «Состояние экономики», «Общественно политическая обстановка в БМАССР в 20-30-е годы», «Движение за сохранение традиций бурятского народа. Обновленцы и консерваторы» Бурятии в годы ВОВ и послевоенный период Самостоятельная работа. 6 ч. Оцените вклад Бурятии в Победу в ВОВ. Аргументируйте ответ. На основе имеющейся литературы сделайте анализ социально-экономического положения Бурятии в послевоенный период. Подготовьте доклады по теме "Развитие культуры Бурятии во 2-й пол. 20 в." (на выбор). Бурятия в 1980-е - 2010-е гг. Подготовка эссе по темам - «Геополитическое положение региона», «Проблемы и перспективы экономики Бурятии», «Проблемы национально-государственного строительства».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- общую закономерность развития региона во взаимосвязи с мировым исторического процесса, особенностей развития культуры, политической истории региона

**Уметь:**

- выявлять исторические особенности региональной истории

**Владеть:**

- выявлять исторические особенности региональной истории

#### **5. 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.

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (1 сем.)

### **Бурятский язык**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.5 «Бурятский язык» входит в вариативную часть блока Б1Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Краткие сведения о бурятском языке. Алфавит. Танилсалга.

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

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

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

Особенности строя бурятского предложения. Порядок слов в бурятском предложении твердый: сказуемое замыкает предложение, определение в предложении ставится непосредственно перед определяемым словом, глагол - в конце предложения. Интонационные особенности предложений с обращениями, вводными конструкциями. Структура вопросительного предложения. Вопросительные частицы г=, али. Специальный вопрос с частицей бэ, (-б). Условия 3 выбора частиц. Вопросительные слова: хэн? (кто?), юун? (что?), ямар? (какой?), хэзээ? (когда?), хаана? (где?), хэдындэ? (во сколько?), юундэ? (почему?), яахая? (зачем?). Самостоятельная работа. 6 ч. Составить рассказ по теме разговорного занятия, используя простые неосложненные предложения Личные местоимения. Глагол. Минии гэр (байра). Эдээ хоол.

Понятие о личных местоимениях бурятского языка. Местоимения, выражающие 1-е и 2-е лицо в обоих числах (би (я), бидэ, бидэнэр, маанар, маанад (мы); ши (ты), та, таанар, таанад (вы). Обозначение 3-го лица. Для обозначения третьего лица употребляются указательные местоимения тэрэ (он, она; тэдэ (они). Особенности склонения. Образование глаголов настоящего времени. Формообразующие суффиксы (на, -нэ, -но). Глаголы настоящего времени при спряжении принимают на конце личные предикативные частицы. Особенности спряжения глаголов. Лично-предикативные частицы: 1-е лицо - -б , -м, -бди; 2-е лицо - -ш, -т; 3-е лицо мн. ч. - -д

Подготовить проект к защите Притяжание. Личное и безличное. Улаан-Үдэ Лабораторная работа. 6 ч. Понятие о личном притяжании. Личное притяжание обозначает принадлежность предмета к какому-либо лицу, различаемому по числам. Образование форм личного притяжания. Личное притяжание 1-го, 2-го, 3-го лица. Понятие о безличном притяжании. Безличное притяжание обозначает принадлежность предмета действующему лицу, т. е. подлежащему в предложении. Образование форм безличного притяжания. Двоякое оформление безличного притяжания (возвратное местоимение --р и окончания безличного притяжания –нгээ, -гээ, -нгөө, -өө, -еэ, -н.

Подготовить рекламный проект Множественное число. Буряд орон. Лабораторная работа. 6 ч. Множественное число. Окончания существительных во множественном числе. Самостоятельная работа. 6 ч. Подготовить видеоролик «Минии хото»

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

## **5. 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-1 - для формирования мировоззренческой позиции;

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.)

# **Деловой английский язык**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.6 «Деловой английский язык» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (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.**

«Business Communication in Sport» Семестр 3 Getting acquainted with a foreign sportsman

Знакомство, сообщение о себе, диалог о тренировочном процессе в стране собеседника, запрос / обмен информацией.

Самостоятельное выполнение заданий для практических занятий Лексико-грамматический тест, устный опрос, чтение. Students exchange program

Телефонный разговор, заказ места в гостинице, покупка билета, электронная почта.

Самостоятельное выполнение заданий для практических занятий Лексико-грамматический тест, устный опрос, чтение. «Career in Sport» Participation in the International sport competition

Самостоятельное выполнение заданий для практических занятий Лексико-грамматический тест, устный опрос, чтение.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

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

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (4 сем.)

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

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

Дисциплина Б1.В.ОД.1.6 «Концепция современного естествознания» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (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.**

**Введение.** Некоторые социально-медицинские аспекты формирования здорового образа жизни.

**Введение.** Некоторые социально-медицинские аспекты формирования здорового образа жизни. Современные представления о вредных привычках ( злоупотреблении алкоголем, наркомании, токсикомании, табакокурение).

**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, табак курение. 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 Самостоятельная работа. Определение понятия планирования семьи. Планирование семьи как часть социальной политики государства. Организация государственной службы планирования семьи. З Учреждения по планированию семьи. Профилактика непланируемой беременности. Понятия «контрацептивное поведение» и «контрацепция». Современные методы контрацепции. Аборт как социально-медицинская проблема. АбORTы: 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. Сердечно-сосудистая 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 быстрое устранение 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. 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 оказывать помощь при неотложных состояниях;
- владеть приемами сердечно-легочной реанимации;
- уметь оказывать 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.

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

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа)

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (2 сем.)

## **Теория и методика спортивной тренировки**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.1 «Теория и методика спортивной тренировки» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (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 Классификация видов спорта

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

Планирование многолетней спортивной тренировки

Планирование многолетней спортивной тренировки

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

Характеристика структуры тренировочного процесса. Уровни структуры тренировочного процесса. Типы тренировочных микроциклов.

Факторы, влияющие на структуру микроциклов.

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

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

Физическая подготовка Психологическая подготовка

Физическая подготовка Психологическая подготовка

Техническая подготовка спортсменов по видам спорта. Результативность техники, эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники. Тактическая подготовка спортсменов по видам спорта. Виды тактической подготовки. Физическая подготовка спортсменов по видам спорта. Единство ОФП, СФП. Психологическая подготовка спортсменов по видам спорта. Особенности психологической подготовки спортсменов 3 разного возраста и квалификации. Принципы (закономерности) спортивной тренировки

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

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

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

1. Средства спортивной тренировки Методы спортивной тренировки.

2. Правила соревнований

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

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

**Владеть:**

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

**5. 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, техник тактическими действиями, средствами выразительности.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (7 сем.)

### **Спортивные сооружения**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.2 «Спортивные сооружения» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (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.**

Сооружения, оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, в том числе в условиях образовательных учреждений, особенности их эксплуатации. Экологические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом. Тренажеры, используемые на занятиях физическими упражнениями и спортом. Их значение, конструктивные особенности, эксплуатационные характеристики. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю с позиции техники безопасности. Основы менеджмента в физкультурно-спортивных сооружениях.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

## **5. 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;

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (9 сем.)

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

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

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Наука как вид деятельности, история развития научного познания

Введение

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

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

Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного

образования. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта. История научного познания

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

Гносеология - наука о познании. Субъект, объект познания, ступени познания. Рациональное познание. Мышление.

Проблема познаваемости Мира и Истина. Относительная истина. Абсолютная истина. Методология научного исследования

Методологический аппарат исследования

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

Принципы научного познания

Написать введение курсовой работы Методы научного исследования

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

Выбор методов исследования собственного исследования

Вычисление и оценка статистических параметров и величин. Ошибка презентативности и распределение Стьюдента. Доверительная вероятность и уровень значимости. Доверительный интервал: смысл, свойства и способы построения. Понятие о статистических сравнениях и гипотезах. Нулевая и альтернативная статистические гипотезы.

Этапы проверки гипотезы. Параметрические и непараметрические критерии. Способы вычисления достоверности различий между двумя зависимыми и независимыми выборками  
Технология написания научно-исследовательской работы

Подготовка рукописи и оформление результатов научной и методической работы.

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

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

Конспект, 5 научных статей из ведущих журналов спортивной науки, работа на сайте РГБ, посмотреть темы диссертаций по проблеме исследования. Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочной деятельности

Современное научно-методическое обеспечение

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

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

Составление программы научно-методического обеспечения ИВС

#### **4. 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.

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

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

3 зачетные единицы (108 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.).

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

**2. Цель освоения дисциплины.**

1. Выявление наиболее существенных черт, основного содержания и закономерностей построения тренировки, общих для различных видов спорта.

2. Повышение уровня научно-педагогических знаний, умений и навыков студентов в области теории и методики спортивной тренировки. Способствовать овладению студентами технологиями процесса подготовки спортсменов.

**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

Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики. Методические особенности развития общей и специальной выносливости спортсмена в различных видах спорта. Технико-тактическая подготовка спортсмена

Общая характеристика технико-тактической подготовки спортсмена. Требования, предъявляемые к технике движений. Задачи и механизмы формирования технических действий. Этапы технической подготовки. Особенности методики формирования двигательных навыков в различных видах спорта. Средства и методы тактической подготовки. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена

Качества психики и направления психологической подготовки, связанные со спецификой видов спорта. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование мотивации занятий спортом. Регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью. Профилактика спортивного травматизма

Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта. Причины спортивных травм и профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь при различных травмах. Структура тренировочного процесса

1. Основы построения структуры тренировочного процесса и методики построения занятия.

2. Структура и типы микроциклов.

3. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

4. Структура мезоциклов тренировки.

5. Особенности проведения занятий в течение тренировочного дня.

6. Проблемы периодизации спортивной тренировки. Управление подготовкой спортсмена

Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Программирование(планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена. Внтренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена

1. Влияние вне тренировочных и вне соревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое и др.) на подготовку спортсменов.

2. Планирование средств и методов восстановления спортивной работоспособности в различных видах спорта.

3. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, в спортивных играх и единоборствах.

4. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

#### **4. 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;
- внепрограммные и внеорганизационные 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.

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

- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурноспортивную работу;
- ПК-5 - способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- ПК-9 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 сем.)

### **Отбор в спорте**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.5 «Отбор в спорте» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (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.**

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

#### **4. 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 невключении 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.

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

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)

### **Спортивная метрология**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Целью учебной дисциплины – "спортивная метрология" является научить студента организации, осуществлению сбора объективной количественной информации о спортсмене, т. е. сегодня уже ни один научный работник, ни тренер не могут ограничиться простым наблюдением за интересующим их объектом.

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

Понятие спортивной метрологии

1.Предмет и история развития спортивной метрологии.

2. Тренажерные устройства

3.Содержание и история развития спортивной метрологии.

Разновидности спортивных тренажеров по назначению, по структуре.

Предмет и история развития спортивной метрологии.

Тренажерные устройства.

Научные исследования в спорте. Общие основы тестирования двигательной деятельности спортсменов

1. Технология научного исследования.

2. Методы научного исследования в спорте.

Спортивные результаты и результаты теста. Оценка спортивных результатов и результатов теста. Общие основы тестирования двигательной деятельности спортсменов

Физическое развитие. Физические качества. Координационные способности.

Физиологические способности.

Физическое развитие. Физические качества

1. Размер и состав тела.

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

Физическое развитие. Созревание. Физические качества. Двигательные способности.

Координационные способности. Физиологические способности.

1. Оценка координационных способностей.

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

Координационные способности. Функциональные возможности.

Физиологические способности. Общее состояние спортсмена.

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

Эффективность техники.

Техническая подготовка. Эффективность техники.

Тактическая подготовка

Практическое занятие. Контроль и оценка тактических действий.

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

Физическая нагрузка. Тренировочная нагрузка. Соревновательная нагрузка.

#### **4. 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, следя за достижениями науки и техники.

## **5. 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.

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)

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

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Тема 1 «Спорт в системе физической культуры».

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

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

Тема 4 «Подготовка спортсмена в процессе тренировки»

Тема 5 «Построение спортивной тренировки спортсмена»

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

Тема 7 «Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов»

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

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

#### **4. 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, психологопедагогических основ

физкультурно-спортивной оздоровительной и рекреационной деятельности, а также 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, морфофункциональных 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 корректизы 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 устраниению, 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.

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

- ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-2 - способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- ПК-3 - способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- ПК-4 - способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурноспортивную работу.

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (9 сем.)

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

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

Дисциплина Б1.В.ОД.3.8 «Воспитательная и спортивно-массовая работа в школьных учреждениях» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Создание в школе здоровье сберегающей среды для успешного укрепления здоровья учащихся

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

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

Формы организации занятий физическими упражнениями в школе. 1. Урочное. 2. Прикладное. 3. Физкультурнооздоровительное. 4. Внеклассное. 5. Общешкольное. Методика подготовки и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий 3

#### 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 физоргами 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

#### 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 физоргами 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

#### **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 физоргами 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 Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### **Укрепление здоровья.**

- Ликвидация нарушений, вызванных заболеванием.
- Постепенная адаптация организма к воздействиям физических нагрузок.
- Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

Основная форма спортивно-массовой работы – школьная Спартакиада, проводимая ежегодно для всех учащихся со 2-го по 9-й класс, в ней также принимают участие учителя и родители. Перед началом любого мероприятия составляем Положение о проведении соревнований (праздника), в котором оговариваются цели и задачи данного мероприятия, сроки и место проведения, программу и ответственных за проведение. Положение подписывается директором школы. Все спортивно-массовые мероприятия начинаются с торжественного открытия, все знакомятся с условиями проведения соревнований, судейство соревнований возлагается на спортивный актив школы и учителя физкультуры. Итоги и награждения проводятся в торжественной форме на еженедельной общешкольной линейке.

Нормативно-правовая база и результаты массовой физкультурно-спортивной деятельности

Лекция. 2 ч. 1. Конвенция ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 29 и 31. 2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34. 3. Закон Российской Федерации «Об образовании», гл. 5 ст. 50 и 51. 4. Приказ «Об утверждении календарного плана традиционных культурно-массовых мероприятий и знаменательных лет на текущий год 5. Городской проект «Здоровое поколение – будущее города» 6. План городских спортивно-массовых мероприятий. 7. План традиционных спортивно-массовых мероприятий школы на текущий год 8. Общешкольная программа «Здоровый ребенок». 9. Общешкольная программа воспитания «Духовно-нравственное воспитание».

1. Конвенция ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 29 и 31. 2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34. 3. Закон Российской Федерации «Об образовании», гл. 5 ст. 50 и 51. 4. Приказ «Об утверждении календарного плана традиционных культурно-массовых мероприятий и знаменательных лет на текущий год 5. Городской проект «Здоровое поколение – будущее города» 6. План городских спортивномассовых мероприятий. 7. План традиционных спортивно-массовых мероприятий школы на текущий год 8. Общешкольная программа «Здоровый ребенок». 9. Общешкольная программа воспитания «Духовно-нравственное воспитание».

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

Практическое занятие.

#### **4. 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 вне учебного 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 проведений спортивных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий:

**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:

**5. 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.

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

4 зачетные единицы (144 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (9 сем.)

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

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

**2. Цель освоения дисциплины.**

Приобретение знаний и умений определять характер влияния на организм спортсмена занятий в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, применять средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, а также обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарно-гигиенических правил и норм с целью профилактики травм в спорте

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

Основы организации спортивной медицины

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

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

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

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

#### **Понятие о физическом развитии**

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

Анамнез. 1.Освоить методику сбора анамнеза 2. Соматоскопия 1.Освоить правила и технику соматоскопических исследований 2.Провести соматоскопические исследования.

- Актуальность вопроса о биологическом возрасте детей и подростков для современной школы;
- понятие «биологический возраст», акселерация, ретардация;
- критерии оценки биологического возраста (морфологические, функциональные, биохимические);
- методы практической диагностики биологического созревания (зубная формула, первичные и вторичные признаки);

- методы определения типа соматического статуса;
- акселерация и детский спорт.
- Адаптация как реакция приспособления, ее механизм;
- тренированность организма как итог адаптации;
- особенности адаптации у детей и подростков;
- состояние устойчивой работоспособности;
- возрастные особенности адаптации детей, в том числе школьников, к мышечной нагрузке;
- возрастные особенности развития утомления при мышечной деятельности человека, в том числе на уроках физкультуры в школе;
- особенности координации мышечной деятельности у детей и подростков;
- возрастные особенности стартовых состояний.

#### Морфофункциональные особенности организма спортсмена

Функциональное состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсмена

Методы исследования нервно-мышечной системы у спортсменов.

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

Исследование функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы.

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

- Анатомо-физиологические особенности эндокринной системы школьника;
- железы внутренней секреции;
- функции эндокринной системы в организме;
- роль гормонов в адаптации организма к мышечной деятельности;
- основные методы исследования эндокринной системы;
- специфические перестройки эндокринных функций у занимающихся физкультурой и спортом;
- спортивная деятельность как источник стрессовых воздействий;
- влияние систематических занятий спортом на функцию половой системы у девочек-подростков;
- нарушение становления половой функции у девочек-спортсменок, заболевания эндокринной системы;
- предупреждение заболеваний и дисфункций этой системы у занимающихся физической культурой и спортом.

#### Морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсмена

Методы исследования сердечно-сосудистой системы.

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

Исследование функционального состояния ССС

1.Обучить методике определения пульса и артериального давления в покое 2.Дать оценку пульса и артериального давления 3.Обучить методике проведения функциональных

проб 4. Провести одномоментную пробу 5. Провести комбинированную пробу Летунова 6.

Анализ полученных

результатов

- Функции крови;
- нормативное содержание клеточных элементов в анализе крови;
- методы исследования системы крови;
- физиологические изменения в системе крови при мышечной активности;
- особенности системы крови у женщин-спортсменок;
- значение системы крови в комплексной оценке состояния здоровья и тренированности организма;
- особенности клеточных компонентов крови у лиц тренирующихся в условиях средне- и высокогорья;
- влияние систематических занятий спортом на систему крови и лимфатическую систему юных спортсменов;
- фармакологические средства, нормализующие клеточный состав крови. Особенности функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсмена

Методы исследования внешнего дыхания у спортсменов. 1. Спирометрия, спирография; 2. Проба Тиффо, Штанге, Генчи; 3 Газовый состав артериальной крови; 4. Лабораторная диагностика

Исследование функционального состояния аппарата внешнего дыхания и его работоспособности 1. Обучить методике определения частоты дыхания 2. Обучить методике проведения функциональных проб 3. Провести функциональные пробы 4. Научить методике анализа полученных результатов. Функциональное состояние органов пищеварения у спортсменов

- Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы школьников;
- основные функции пищеварительной системы;
- основные методы ее исследования;
- признаки, характеризующие дисфункцию желудочно-кишечного тракта;
- влияние систематической мышечной деятельности на функции желудочно-кишечного тракта. Желудочно-кишечный тракт (позитивное и негативное);
- особенности функционирования этой системы у юных спортсменов;
- заболевания пищеварительной системы и печеночный болевой синдром;
- предупреждение заболеваний желудочно-кишечного тракта в процессе систематических занятий физической культурой и спортом. Оценка уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена

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

Семестр 9 Содержание и методы врачебно-педагогических наблюдений

1.Значение врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физкультурой и спортом 2.Задачи врачебнопедагогических наблюдений 3.Оценка воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, визуальным признакам утомления  
4.Физиологическая кривая урока и тренировки

- Понятие «самоконтроль»;
- значение самоконтроля при умственной и мышечной деятельности;
- субъективные показатели и динамика самоконтроля в ходе выполнения двигательных нагрузок;
- объективные показатели, характер изменений в течение учебных или тренировочных занятий;
- динамика частоты сердечных сокращений как критерий определения оздоровительного эффекта занятий – профилактика переутомления;
- дневник самоконтроля;
- признаки переутомления;
- что должен знать школьник о самоконтроле;
- проблемы женского спорта, самоконтроль; • самоконтроль в спорте юных. Врачебный контроль за физическим воспитанием детей и подростков

1.Учет анатомо-физиологических особенностей детского организма при занятиях физической культурой и спортом. 2.Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. 3 Особенности влияния отдельных видов спорта на организм детей и подростков

1.Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе 2.Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания 3.Врачебный контроль за юными спортсменами в ДЮСШ, спортивных школах-интернатах, специализированных классах. Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом

1.Учет анатомо-физиологических особенностей женщин при занятиях физической культурой и спортом. 2.Овариальноменструальный цикл и занятия физическими упражнениями 3.Особенности влияния отдельных видов спорта на женский организм

1.Показания и противопоказания к занятиям женщин физической культурой и спортом в физиологические периоды в жизни женщины: А) менструация; Б) беременность; В) послеродовой период; Г) кормление грудью; Д) климактерический период 2.Влияние «мужских» видов спорта на женский организм. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста, занимающимися физической культурой

1.Учет анатомо-физиологических особенностей организма пожилых и 5 старых людей при занятиях физической культурой и спортом. 2.Влияние физических упражнений на организм пожилого человека 3.Врачебный контроль в группах здоровья

- 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

1.Особенности врачебного наблюдения за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом; 2.Взаимосвязь состояния здоровья и тренированности. Состояние здоровья при достижении высокой спортивной формы 3.Причины заболеваний у спортсменов. Спортивные травмы.

1.Спортивные травмы: их причина и профилактика. 2.Понятие о хронической микротравматизации, ее значение в патологии у спортсменов;

- Причины, непосредственно не связанные со спортом.
- причины, непосредственно связанные со спортом;
- сравнительный анализ заболеваемости спортсменов и молодых людей, не занимающихся спортом;
- заболеваемость и спортивная специализация;
- острые заболевания у спортсменов;
- хронические заболевания у спортсменов;
- спортивные травмы (специфика травм в зависимости от вида спорта);
- общие принципы лечения заболеваний и травм;
- профилактика.

Заполнение карты-задания (опроса) спортсмена в зависимости от специализации Острые патологические состояния в спорте

Доврачебная помощь при острых патологических состояниях в спорте. Перенапряжение органов и систем организма у спортсменов. 1.Острое физическое перенапряжение. 2.Хроническое физическое перенапряжение 3.Внезапная смерть в спорте Средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитации спортсмена Семестр 9 Восстановительные средства в спорте Самостоятельная работа. 6 ч. 1.Классификация средств восстановления. 2.Педагогические средства восстановления 3.Психологические средства восстановления 4.Медикобиологические средства восстановления. Самостоятельная работа. 6 ч. 1.Физические факторы: а) гидропроцедуры; б) бальнеопроцедуры; в) электропроцедуры; г) теплопроцедуры; д) массаж; е) аэроионизация. 2.Фармакологические средства 3. Допинг и антидопинговый контроль в спорте; 4. Контроль над полом

- Нерациональный режим мышечной нагрузки;
- переутомление, перетренированность, перенапряжение – предпатологические состояния;
- алкоголь, курение, совместимость с физической нагрузкой;
- сгонка веса, нерациональные методики;
- применение стимуляторов в спорте, допинги;
- нерациональный режим восстановления;
- менструальный цикл и физическая активность;
- половая жизнь и спорт;
- преждевременный допуск к занятиям (по полу, по возрасту, после заболеваний и травм);

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- нестандартное оборудование.
- Мораль и этика в спорте;
- методика определения пола при рождении;
- определение понятия «гермафродитизм»
- понятие о гермафродизме истинном и ложном;
- половые особенности функционального состояния организма;
- влияние гермафродитизма на функциональную активность организма;
- методика массового контроля пола участниц соревнований;
- сертификация пола в спорте.

#### **4. 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.

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

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (9 сем.)

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Физиологические механизмы развития двигательных качеств.

Развитие двигательных качеств спортсмена - одна из главных задач тренировки спортсмена

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

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

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

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

Выносливость. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления. Виды выносливости. Анаэробная и аэробная выносливость. Общая и специальная выносливость. МПК как критерий уровня физического здоровья населения. Изменения в дыхательной и кровеносной системе. ПАНО и его использование в тренировочном процессе.

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

Общие представления о влиянии генетических факторов на развитие двигательных качеств. Оценка генетической детерминации фенотипической изменчивости двигательных качеств. Генотипическая детерминация развития скоростных и силовых качеств, координационной способности, выносливости.

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

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

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

#### **4. 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 детскоюношеском 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 включится 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 корректизы 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 управляемческого оборудования, специальной аппаратуры и современной компьютерной техники;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

**5. 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;

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (9 сем.)

### **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 (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.**

Основы лечебной физической культуры.

1. Роль и место ЛФК в системе медицинской реабилитации.

2. Основные средства ЛФК.

3. Основные формы ЛФК. 4. Классификация физических упражнений.

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

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

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

#### **4. 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:**

- применение 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.

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

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

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

4 зачетные единицы (144 академических часов).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (9 сем.)

### **Спортивная генетика**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.4.4 «Спортивная генетика» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Обучение основам спортивной генетики, ее теоретические основы и практическое применение

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

Индивидуальное задание на темы:

1) Пальцевая дерматоглифика и специфика спортивной деятельности.

2) История зарождения и развития дерматоглифики.

#### **Тренируемость спортсменов**

Общее представление о тренируемости спортсменов, значение и классификация.

Индивидуальная тренируемость спортсменов, высокая и низкая тренируемость спортсменов.

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

Генетические аспекты тренируемости спортсменов.

Значение подходящего и неподходящего выбора вида спорта.

Составление структурно-логической схемы по классификации тренируемости спортсменов.

## **Генетические маркеры спортивных задатков**

1. Общие представления и классификация генетических маркеров, их свойства и значение.
2. Генетические маркеры, их свойства и значение.
  3. Антропогенетика.
4. Хромосомные маркеры.
5. Гормональные маркеры.
6. Группы крови как генетический маркер.
7. Композиция мышц.
8. Функциональные асимметрии.
9. Моторная асимметрия.
10. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии.
11. Молекулярные маркеры в спорте (маркеры выносливости, быстроты и силы).

Круглый стол на тему: "Значимость учета генетических маркеров при выборе вида спорта, спортивной специализации и стиля соревновательной деятельности".

Составление кроссворда на тему: "Генетические маркеры спортивных задатков".

Состав мышечных волокон как генетический маркер спортивных Задатков.

Контрольная работа по лекции на тему: "Состав мышечных волокон, как генетический маркер спортивных задатков".

Подготовить презентацию на тему: "Композиция скелетных мышц человека".

### **Дерматоглифика как один из этапов зарождения генетики физической деятельности.**

Пальцевая дерматоглифика и физические возможности спортсмена.

Индивидуальное задание на темы:

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

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

##### **Уметь:**

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

##### **Владеть:**

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

- Основами дерматоглифики

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

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

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

3 зачетные единицы (108 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (8 сем.)

# **Риторика**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Родоплеменное деление бурятского этноса» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

## **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Введение. Риторика как наука. История риторики

Понятия общая риторика (изучение принципов построения целесообразной речи) и частная риторика (изучение конкретных видов и жанров речи). Риторический Ренессанс (из истории риторики). Особенности русского красноречия. Виды ораторской прозы (судебная, политическая, академическая и др.). Высказывание как главная единица публичной речи. Основные формы и признаки публичного высказывания.

Тема №2 Риторическое построение: изобретение (инвенция)

Убеждение – основа цельности и эффективности речевого действия. Средства убеждения: логос, ethos, пафос. Риторическое построение – метод создания завершенного высказывания. Античный риторический канон – система правил трансформации мысли в слово, завершенная модель речевой деятельности, описывающая полный идеоречевой цикл. Стадии (шаги) трансформации предмета мысли в слово: изобретение, расположение, элокуция (словесное выражение), память, действие (исполнение). Изобретение – построение замысла целесообразного высказывания, предназначенного конкретной аудитории в конкретных обстоятельствах. Мотивы отбора предметов или явлений, по поводу которых происходит речевое взаимодействие. Закон интереса (важности). Образ аудитории. Градуирование предмета – превращение предмета индивидуального интереса в предмет

интереса общественного. Таксономия – принципы и правила классификации предметов как основы правильной градации. Топика – совокупность смысловых моделей, отражающих общие законы человеческого мышления. Топы (“общие места”) и их применение для разработки (“размножения”) идеи и аргументов речи. Топы (смысловые модели) “Род и вид”, “Целое и части”, “Определение”, “Свойства”, “Сопоставление”, “Причина и следствие”, “Обстоятельства”, “Имя”.

Риторическое построение: расположение (диспозиция)

Диспозиция – правила расположения идей в речевом произведении, способы и порядок представления содержания в речи. Состав и последовательность речевых форм, уместных в начале (введении), в середине (основной части) и в конце (заключении) речи. Функция введения и тактики их реализации: “реклама”, “вербовка союзников”, презентация темы. Вступление обычное; с ораторской предосторожностью; внезапное. Этическое содержание начала речи. Образ ритора (“нравы”). Ораторские добродетели, позволяющие установить контакт с аудиторией и утвердить свой авторитет: серьезность (надежность), искренность, скромность, доброжелательность и осторожность. Использование ораторского пафоса (“ страсти”). Пафос – речевая техника, создающая эмоциональный образ предмета речи и формирующая эмоциональные оценки предмета речи у аудитории. Виды общего (литературного) пафоса: героический, сентиментальный, иронический, романтический, реалистический. Риторическая эмоция (частный пафос) – направление общего пафоса на конкретную положительную или отрицательную ценность (патриотизм, любовь, мужество, сострадание, познание, веру). Любовь как основная риторическая эмоция; виды любви. Середина речи. Изложение – способ представления предметных данных. Модели развертывания смысловой схемы: ab ovo (линейный, естественный порядок следования элементов сообщения) и in media res (искусственный порядок организации фактов; искусство группировки фактов). Схема изложения: дедуктивная, индуктивная, аналогическая, стадиальная, концентрическая. Способы изложения: описание и повествование. Описание – изображение предмета, существующего независимо от ситуации общения. Единство точек зрения говорящего и слушающего. Естественные (наглядные) описания предмета и одушевленной индивидуальности (портрет). Изобразительное описание. Искусственное описание (описание содержания предмета; описание идеи). Повествование как рассказ о событиях. Рассказчик. Оценка фактов и достоверности изложения. Разделенность образов рассказчика и аудитории. Типы повествования в зависимости от цели ритора. Повествование в совещательной речи: отчет или информация; включенное повествование. Повествование в эпидейктической и судительной речи. Обоснование (аргументы) как отношение предмета (факта) к норме, как обеспечение тезиса необходимой силой убедительности.

Искусство спора (Эристика)

Эристика как наука. Диалектика и софистика. Правила поведения в споре. Основные стратегии, тактики и приемы спора. Конструктивная и конфликтная стратегии в споре. Анализ и контроль речевого поведения в споре.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- как ориентироваться в различных языковых ситуациях, адекватно реализовывать свои коммуникативные намерения;
- анализировать и оценивать степень эффективности общения;

- формулировать (осознавать и узнавать) основные и дополнительные речевые интенции коммуникантов;
- преодолевать барьеры общения;
- вести дискуссию в соответствии с принципами и правилами конструктивного спора.

**Уметь:**

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

**Владеть:**

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

**5. 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-1-для формирования мировоззренческой позиции;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетная единица (36 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3 сем.)

## **Социология**

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

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

**2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Социология как наука

Семестр 4 Социология как особая общественная наука

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

1. Представления об обществе до возникновения социологии 2. Возникновение и развитие социологии как самостоятельной науки. О.Конт и Г.Спенсер 3. Классический период в развитии социологии: К.Маркс, Э.Дюркгейм, М.Вебер

4. Основные направления современной западной социологии 5. История российской социологии Общество Семестр 4 Общество как социальная система. Социальное развитие и социальные изменения

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

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

Социологические концепции личности 2. Основные этапы социализации 3. Социальные группы: признаки и типология. Виды социальных общностей 4. Социальное взаимодействие и социальные отношения.

### **4. 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.

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

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

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

1 зачетная единица (36 академических часов).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.).

## **Политология**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.2 «Политология» входит в вариативную часть блока Б1Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

**2. Цель освоения дисциплины**

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

**3. Краткое содержание дисциплины.**

Тема № 1 Политология как наука и учебная дисциплина

Становление политической науки. Понятие современной политической науки. Понятие политического. Общественная потребность в политологии. Объект, предмет,

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

### Тема № 2 Политическая система общества

Понятие, сущность, структура и функции политической системы З общества. Основные концепции политической системы. Типы политических систем: традиционные и модернизированные; открытые и закрытые; стабильные и нестабильные; тоталитарные, авторитарные, демократические. Факторы стабильности и изменчивости в политических системах. Элементы политической системы. Политический режим как способ функционирования политической системы. Понятие политического режима и его основные характеристики. Типология политических режимов. Тоталитарный режим и его особенности. Авторитарный и либеральный политические режимы, и их основные черты. Демократия в политической системе общества.

#### 4. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### Знать:

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

##### Уметь:

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

##### Владеть:

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

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

- ОК-1 - для формирования мировоззренческой позиции;
- ОК-6 - способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

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

1 зачетная единица (36 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (4 сем.)

### **Инновационные технологии в области физической культуры**

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование системы знаний о современных инновационных процессах в образовании, технологиях инновационной деятельности в физической культуре, содействовать становлению базовой профессиональной компетентности магистра для теоретического осмыслиния, решения образовательных, исследовательских и практических задач по использованию инновационных процессов для модернизации физкультурного образования, подготовить к организации процесса обучения и воспитания в образовании по инновационным технологиям, отражающим специфику предметной области.

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

Теоретические аспекты реализации инноваций в образовательном процессе по физической культуре. Особенности реализации образовательных технологий физического воспитания. Инновационные технологии физического воспитания.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

- осуществлять процесс проектирования педагогических нововведений;
- применять современные инновационные технологии в образовательном процессе;

- определять и реализовывать критерии оценки инноваций;
- практически осуществлять анализ и разрешать педагогические задачи;
- - находить способы разрешения педагогических проблем.

**Владеть:**

- систематизированными теоретическими и практическими педагогическими знаниями для проектирования и реализации образовательного процесса;
- методами получения современного знания в области инновационных процессов;
- способность изучать и передавать опыт инновационной работы;

## **5. 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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.)

## **Методы математической статистики в физической культуре**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.3 «Методы математической статистики в физической культуре» относится к вариативной части блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

### **2. Цель освоения дисциплины**

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

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

Основы анализа и статистической обработки исследовательских данных

Введение в предмет

Общие представления о анализе и статистической обработке исследовательских данных

Расчет макроцикловой экстенсивности тренировочного процесса в избранном виде спорта

Определение структуры макроциклов, расчет объемов нагрузок по периодам мезоциклов

Расчетно-графическая работа по распределению нагрузок в периодах мезоциклов

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- Использование методов математической статистики в психологопедагогических 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.

#### **5. 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;

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.)

### **Основы туризма**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.4 «Основы туризма» относится к базовой части блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование основ комплексного представления о мировой и отечественной индустрии туризма; формирование систематизированных знаний об основах организации туристской деятельности; выработка навыков получения, анализа и обобщения информации о туристском рынке услуг.

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

История туризма и гостеприимства. Формы и виды туризма. Туристский продукт и его состав. Туристская индустрия. Организаторы туризма.

Гостиничные услуги. Организация международного туризма и туристские формальности.

#### **4. 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 управлеченческой 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 управлеченческой 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

### **5. 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;
- ОК-8-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

2 зачетные единицы (72 академических часа).

### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (8 сем.)

## **Организация и проведение соревнований**

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

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

### **2. Цель освоения дисциплины**

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.

Возникновение соревнований, как социальное явление в обществе. Отечественная система спортивных соревнований.

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.**

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.

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. Административный и технический регламент.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- -основы планирования спортивных соревнований в физкультурноспортивных 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.

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

- ОПК-2 - способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- ПК-6 - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа)

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – экзамен (9 сем.)

**Частные методики спортивной тренировки**

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

Дисциплина Б3.В.20 «Частные методики спортивной тренировки» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

**2. Цель освоения дисциплины**

Углубленное изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки в различных видах спорта.

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

Техническая и тактическая подготовка 1.Овладение деталями ТТД в постоянных учебных условиях. 2. Овладение правильным выполнение деталей в целостном ТТД  
Лекция. 1. Ознакомление с приемами (показ и объяснение приема) в наиболее выгодных условиях его применения. 2. Выполнение приемов в целом с партнером разного веса и телосложения, манекенами разного веса и конфигурации  
Планирование тренировочного процесса Тренировочные планы в борьбе (оперативные, текущие, перспективные)

План-конспект на одно занятие и недельный микроцикл.

План на предсоревновательный мезоцикл. План на макроцикл План на годичный цикл План на четырехлетний олимпийский цикл

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

**Владеть:**

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими элементами, 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.

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

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

- ПК-13-способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;

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

2 зачетные единицы (72 академических часов).

## **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (9 сем.)

### **Повышение спортивного мастерства**

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

Дисциплина Б1.В.ОД.4.1 «Повышение спортивного мастерства» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и тренера по избранному виду спорту.

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

##### **Обучение базовой технике вольной борьбы**

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

#### **Методика формирования индивидуального стиля ведения соревновательного поединка**

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

#### **Физическая подготовка**

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

#### **Физические качества в восточных единоборствах**

Значение общей физической подготовки для формирования специальной физической подготовленности.

1. Средства и методы контроля за физической подготовленностью единоборцев.
2. Задачи специальной физической подготовки. Развитие физических качеств применительно к технике и тактике избранного вида единоборств.

Нормативы физической подготовленности единоборцев на различных этапах тренировки.

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

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

Средства и методы спортивного отбора в базовых и избранном виде спорта

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

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

**Уметь:**

- выполнять и использовать в соревновательной деятельности арсенал технических приемов и тактических взаимодействий изучаемого вида спорта;
- исполнять обязанности судьи по спорту, главного судьи соревнований; составлять положения, расписания, графики, протоколы соревнований и отчеты о соревнованиях;
- провести тренировочные занятия по виду спорта, использовать изученные педагогические и методические приемы для эффективного построения тренировочного процесса.

**Владеть:**

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

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

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

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

ПК-13 - способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

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

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

20 зачетных единиц (720 академических часов).

## **7.Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (3,5,8,9 сем.)

## **Профессиональный спорт**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Профессиональный спорт» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) о образовательные 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.**

Спорт. Основные понятия. История возникновения профессионального спорта. Правовое регулирование спортивного бизнеса и контрактная система. Цели, задачи и функции профессионального спорта. Профессиональный и любительский спорт. Проблемы профессионального спорта.

Профессиональный спорт.

### **4. 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.

**5. 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;

**6. Общая трудоемкость дисциплины.**

2 зачетные единицы (72 академических часа).

**7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.)

### **Спортивная психоdiagностика**

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

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

**2. Цель освоения дисциплины**

Обеспечение ориентировки студентов факультета физической культуры в специфические психоdiagностические методы в спортивной деятельности; формирование системы научных понятий и представлений об аспектах психоdiagностики; знаний об основных классических и современных проблемах спортивной психоdiagностики;

умений соотносить частные задачи, возникающие в практике психологического обслуживания спорта и физической культуры, с контекстом фундаментальных проблем психологии в целом, умений владения психодиагностическими методами.

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

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

#### **Предмет и методы психоdiagностики**

Предмет спортивной психоdiagностики. Сфера применения психоdiagностических методик в спорте. Структура современной психоdiagностики. Психологическая оценка и психологический диагноз. Тестовая компетентность и этические нормы психоdiagностики. Диагностика и тестирование: возможности и ограничения. Уровни психоdiagностического исследования.

Понятие о диагнозе психологическом. Диагностическое исследование и научное исследование. Исторические предпосылки возникновения спортивной психоdiagностики. Психоdiagностическое обследование. Функциональная структура диагностического обследования: цели, средства, условия, результаты диагностического обследования. Теоретические и эмпирические конструкты диагностического обследования, психологические переменные, диагностически значимые признаки, количественные показатели, психоdiagностические критерии, диагностическое заключение. Этапы диагностического исследования. Классификации психоdiagностических методик и техник. Место психоdiagностики в системе психологической науки и практики. Области применения психоdiagностики.

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

#### **Истоки и история психоdiagностики**

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

Предыстория психоdiagностики. Испытания индивидуальных способностей как важная и неотъемлемая часть общественной жизни народов мира от древнейших цивилизаций. Древний Вавилон. Египет. Китай. Интуиция как основа испытаний и проверок на этапе предыстории психоdiagностики. Этапы становления психоdiagностики как научной дисциплины. Исследование индивидуальных различий Ф. Гальтоном, Дж. Кеттелем. Система

тестов А.Бине-Симона. Понятие умственного возраста. Коэффициент интеллекта. Использование тестов в целях отбора и аттестаций кадров в 30-е годы во Франции и США. Сторонники и противники тестов. Отечественная история психодиагностики. Первые психологические лаборатории в России (В.М.Бехтерев, С.С.Корсаков, Н.Н.Ланге). Количественное исследование психических процессов в нормальном и патологическом состоянии Г.И.Россолимо. Методика индивидуального психологического профиля. Развитие психотехники и педагогии в 20-е и 30-е годы. Современное состояние спортивной психодиагностики. Психологическая служба и психодиагностика. Использование психодиагностики при отборе и аттестации кадров, в медицине, образовании, в армии. Место психодиагностики в профессиональной подготовке практического психолога.

#### **4. 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.

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

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

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

2 зачетные единицы (72 академических часа)

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (6 сем.)

## **Психология самореализации, самоактуализации**

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

Дисциплина Б1.В.ДВ «Психология самореализации, самоактуализации» входит в вариативную часть блока Б1 Дисциплины (модули) образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

### **2. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов ориентации на самопознание и самореализацию и воспитание необходимой для этого культуры, опирающейся на овладение теоретическими знаниями наук о человеке, включая знания о науке самосознания и самореализации личности

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

**Субъект и объект самопознания и самореализации. Сущность самореализации. Структура самореализации**

Понятия объекта и субъекта самопознания. Соотношение объекта и субъекта самопознания и Я – самости. Я – единые и их специфика. Я – инвариантное и его уровни (Я – универсальное и Я – уникальное). Я – сущностное и его уровни. Я – презентируемое, Я – управляющее. Я – множественные и их особенности. Деятельностные множественные Я и их уровни: антропогенный, психологический и 2 социально-атрибутивный. Соотношение этих уровней. Антропогенные множественные Я. Социокультурные множественные я. Темпоральные множественные Я. Я – реальное и Я – идеальное. Я – зеркальное, объективное и субъективное в нем. Я – энigmatische. Стихийное и сознательное самопознание. Понятие рефлексии. Интроспекция. Понятие самореализации. Самореализация индивида, его жизнедеятельность и самоосуществление. Самореализация как продуктивное самоосуществление. Самореализация и самоактуализация. Самореализация, свобода и необходимость. Самореализация и ответственность. Самореализация, саморазвитие и самофункционирование. Возникновение, становление, продуктивное самофункционирование, самосовершенствование как этап саморазвития индивида. Самореализация и самоутверждение. Самореализация и самоотчуждение личности. Блоки самореализации и ее элементы.

1. Эзотерическая (внутренняя) самореализация: концептуальная или самопознавательная самореализация, самовоспитательная самореализация, самообразовательная самореализация, оздоровительная самореализация и их взаимосвязь. Концептуальная самореализация как системообразующий вид эзотерической самореализации. 2. Экзотерическая (внешняя) самореализация. К первой группе видов этой самореализации относятся: бытовая, экономическая и досуговая самореализация, ко второй – профессиональная, общественно-политическая (гражданская), семейная, коммуникативная и экономическая самореализация. Системообразующий фактор в экзотерической самореализации – профессиональная самореализация, но могут быть и другие ее виды. 3. Базовая самореализация: познавательная самореализация, нравственная и эстетическая. Системообразующий фактор базовый самореализации – познавательная самореализация. Переживание удовлетворения полнотой жизни – высший смысл целостной самореализации человека. Препятствия самореализации человека. Соотношение самопознания и самореализации. Соотношение самопознания и самовоспитания. Соотношение самовоспитания и самореализации. Методы самореализации личности.

Самоактуализационный тест (Э.Шострома в адаптации Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинской), тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьева).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- Теоретические и прикладные основы психологии личности и личностного роста

**Уметь:**

- Осуществлять непрерывные процессы самопознания и саморазвития; расширять, углублять и совершенствовать свой личностный и профессиональный потенциал;

**Владеть:**

- Навыками самодиагностики и саморефлексии.

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

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

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

1 зачетная единица (36 академических часов)

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)

### **Психология личности**

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

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

#### **2. Цель освоения дисциплины**

Сформирование у студентов представление о психологии личности – теоретической и практической области человек знания, направленной на исследование закономерностей функционирования нормального и аномального развития личности в природе, обществе и индивидуальном жизненном пути человека.

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

Курс «Психология личности» базируется на таких научных дисциплинах, как общая психология, возрастная психология и психология развития, психотерапия: теория и практика. Будучи фундаментальной наукой психология личности является в то же время учебной дисциплиной, способствующей дальнейшему освоению общепрофессиональных психологических дисциплин базовой и вариативной частей учебного плана (психология общения, основы консультативной психологии и др. дисциплин). Изучение психологии личности помогает повышению профессиональной квалификации психологов, ориентирует в

специальной литературе, развивает умение мыслить психологическими категориями, способствует применению научного подхода в деятельности семейного и индивидуального консультирования, сферах управления, психодиагностических процедур.

Изучением данной дисциплины начинается освоение основной образовательной программы и позволит создать необходимую методологическую основу для изучения последующих профессиональных дисциплин учебного плана – методологические основы психологии, психология развития и возрастная психология, основы консультативной психологии, дифференциальная психология, психология семьи, а также позволит применить приобретенные знания, навыки и умения при прохождении всех видов практик

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- основные психологические теории личности

**Уметь:**

- анализировать личность и факторы развития личности на основе различных теоретических взглядов

**Владеть:**

- основными понятиями психологии личности, навыками самоанализа

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

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

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

1 зачетная единица (36 академических часов)

#### **7. Форма контроля.**

Промежуточная аттестация – зачет (7 сем.)