

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

УТВЕРЖДЕНО

Решением ученого совета

Государственного университета просвещения

Решение от « 24 » октября 2024 г. № 26

И.А. Кокоева /И.А. Кокоева/



**Образовательная программа**  
**Высшего образования**

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Мытищи  
2024

Одобрено решением Учебно-методического совета

Государственного университета просвещения

Протокол «16» сентября 2024 г. № 92

Заместитель председателя \_\_\_\_\_ М.А. Миненкова

Разработчик(-и)

Кулишенко И. В. кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теоретико-практических основ физического  
воспитания и спорта

Фандеева А. С. доцент кафедры теоретико-практических основ  
физического воспитания и спорта

## **Содержание**

### **1. Общая характеристика образовательной программы**

- 1.1. Квалификация, присваиваемая выпускникам.
- 1.2. Направленность (профиль) образовательной программы.
- 1.3. Объем образовательной программы высшего образования.
- 1.4. Форма (-ы) и срок (-и) обучения.

### **2. Нормативно-правовая база для разработки образовательной программы**

### **3. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

### **4. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса**

- 4.1 Календарный учебный график
- 4.2. Учебный план
- 4.3. Рабочие программы дисциплин
- 4.4. Рабочие программы практик, научно-исследовательской работы
- 4.5. Фонды оценочных средств
- 4.6. Методические материалы для обеспечения образовательной программы

### **5. Ресурсное обеспечение образовательной программы**

- 5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение ОП ВО.
- 5.2. Кадровое обеспечение реализуемой ОП ВО.
- 5.3. Материально-техническое обеспечение.

### **6. Характеристика среды Университета**

- 6.1. Организация воспитательной работы в Университете
- 6.2. Социально-бытовые условия обучающихся.

### **7. Система оценки качества освоения студентами ОП ВО**

- 7.1. Нормативно-методическое обеспечение системы менеджмента качества.
- 7.2. Оценка качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по образовательной программе.

### **8. Государственная итоговая аттестация выпускников**

### **9. Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

## **1. Общая характеристика образовательной программы**

### **1.1. Квалификация, присваиваемая выпускникам**

По итогам освоения образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль: Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте (далее – образовательная программа, ОП ВО) присваивается квалификация- Бакалавр.

### **1.2. Направленность (профиль) образовательной программы**

Образовательная программа утверждена Ученым советом Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования Государственного университета просвещения (далее – ГУП, Государственный университет просвещения).

Образовательная программа представляет собой систему нормативно-методических документов, разработанную и утвержденную Университетом с учетом требований рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, (уровень бакалавриата). (далее – ФГОС ВО).

ОП ВО регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки выпускника по данному направлению подготовки и включает в себя: учебный план, рабочие программы дисциплин (модулей), материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, рабочие программы практик, календарные учебные графики, оценочные и методические материалы, рабочую программу воспитания, календарный план воспитательной работы, формы аттестации.

Целью данной образовательной программы является: обеспечение качественной подготовки квалифицированных бакалавров, позволяющей выпускнику успешно обладать компетенциями, способствующих его социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

### **1.3. Объем образовательной программы высшего образования.**

Объем образовательной программы высшего образования: 240 зачетных единиц.

### **1.4. Форма (-ы) и срок (-и) обучения.**

Форма обучения – очная, заочная. Срок освоения ОП ВО, включая каникулы, предоставляемые после прохождения государственной итоговой аттестации, составляет по очной форме обучения 4 года, по заочной форме обучения 4 года и 6 месяцев.

## **2. Нормативно-правовая база для разработки образовательной программы**

Нормативные документы для разработки ОП ВО составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»;

- Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «27» апреля 2023 г. № 362н;

- Профессиональный стандарт 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный N 30550), с изменением, внесенным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326);

- Профессиональный стандарт 05.005 "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615);

- нормативные правовые акты Минобрнауки РФ, Министерства просвещения РФ;
- Устав Университета;
- иные локальные нормативные акты Университета

### **3. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Результаты освоения ОП ВО определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и владения в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Компетенции выпускника по направлению подготовки непосредственно связаны с областью, сферой, типами и задачами профессиональной деятельности выпускника.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, осуществляют профессиональную деятельность: 01 Образование и наука, 05 Физическая культура и спорт.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- тренерский;
- педагогический;
- научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника будут сформированы следующие компетенции:

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

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

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

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

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

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности

#### Общепрофессиональные компетенции

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

Дополнительными компетенциями

Профессиональные компетенции, разработанные на основе профессионального стандарта "Тренер":

ДПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ДПК-3 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

ДПК-4 Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

Профессиональные компетенции, разработанные на основе профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)":

ДПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

ДПК-6 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

ДПК-7 Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.

ДПК-8 Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

ДПК-9 Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

Индикаторы достижения компетенций формируются отдельным документом и одобряются решением Учебно-методического совета Университета и являются неотъемлемой частью ОП ВО. (Приложение № 8).

#### **4. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса**

##### **4.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график устанавливает последовательность и продолжительность теоретического обучения, экзаменационных сессий, практик, государственной итоговой аттестации и каникул обучающихся.

Утвержденный календарный учебный график прилагается к образовательной программе (приложение № 1).

#### **4.2. Учебный план**

Учебный план является документом, регламентирующим образовательный процесс.

В обязательной части учебного плана указан перечень дисциплин, которые являются обязательными для освоения.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, сформирован перечень и последовательность дисциплин с учетом направленности ОП ВО.

Объем обязательной части, без учета объема государственной итоговой аттестации, составляет более 50 % общего объема программы бакалавриата.

Образовательной программой высшего образования обеспечена возможность освоения обучающимися элективных дисциплин (модулей) и факультативных дисциплин (модулей).

При разработке учебных планов выполнены следующие требования:

- зачетная единица – равна 36 академическим часам;
- объем образовательной программы, реализуемый за один учебный год, составляет не более 70 зачетных единиц вне зависимости от применяемых образовательных технологий;
- объем образовательной программы (ее составной части) составляет целое число зачетных единиц.

Утвержденный учебный план прилагается к образовательной программе (приложение № 2).

#### **4.3. Рабочие программы дисциплин (приложение № 3)**

##### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «История России»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

#### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины – УК-5.**

#### **2.Содержание дисциплины:**

Тема 1. Народы и государства в древности

Тема 2. Средневековые раннего и классического периодов и Древняя Русь

Тема 3. Эпоха позднего средневековья и русские земли в XIV-XV вв.

Тема 4. Государства и народы Евразии, Африки, Америки и Московская Русь в раннее Новое время (XVI–XVII вв.)

Тема 5. Формирование и развитие Российской империи в эпоху Нового времени (XVIII – первая половина XIX вв.)

Тема 6. Мир на пути к индустриальному обществу (вторая половина XIX в. – начало XX в.)

Тема 7. Мир и Советское государство в 1920-1930 гг.

Тема 8. СССР и мировое сообщество в годы Второй мировой войны и послевоенное время

Тема 9. Современная Россия: новая модель государства и общества

#### **3. Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b> | <b>Форма обучения</b> |
|-------------------------------------|-----------------------|
|-------------------------------------|-----------------------|

|                                              | <b>очная</b> |
|----------------------------------------------|--------------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 4            |
| Объем дисциплины в часах                     | 144          |
| Контактная работа:                           | 118,5        |
| Лекции                                       | 12           |
| Практические занятия                         | 24           |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,5          |
| Экзамен                                      | 0,3          |
| Зачет                                        | 0,2          |
| Предэкзаменационная консультация             | 2            |
| Самостоятельная работа                       | 42           |
| Контроль                                     | 17,5         |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации – зачет- 1 семестр, экзамен – 2 семестр по очной обучения.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Философия»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины – УК-1, УК-5**

#### **2.Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Философия. Ее роль в жизни человека и общества.

Тема 1. Философия как мировоззренческая система, ее место в подготовке специалиста.

Тема 2. Философия как наука, ее предмет, структура, функции.

Раздел 2. История философии.

Тема 3. Исторические типы философии. Философские представления в древних цивилизациях. Тема 4. Античная философия.

Тема 5. Философия Средневековья и эпохи Возрождения.

Тема 6. Европейская философия XVII-XIX в.в.

Тема 7. Современная зарубежная философия.

Тема 8. Русская философия.

Раздел 3. Онтология и философская антропология. Теория познания

Тема 9. Онтология как учение о бытии.

Тема 10. Человек, его бытие и сознание.

Тема 11. Гносеология.

Тема 12. Человек в мире культуры.

Раздел 4. Социальная философия и философия истории.

Тема 13. Философия общества.

Тема 14. Развитие общества как исторический процесс. Философия

Тема 15. Научно-технический прогресс и глобальные проблемы футурология.

#### **3. Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b> | <b>Форма обучения</b> |
|-------------------------------------|-----------------------|
|                                     | <b>очная</b>          |

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3    |
| Объем дисциплины в часах                     | 108  |
| Контактная работа:                           | 56,3 |
| Лекции                                       | 18   |
| Практические занятия                         | 36   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,5  |
| Экзамен                                      | 0,3  |
| Зачет                                        | 0,2  |
| Предэкзаменационная консультация             | 2    |
| Самостоятельная работа                       | 42   |
| Контроль                                     | 9,7  |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации – экзамен- 6 семестр очная форма

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины –УК-8**

**2.Содержание дисциплины:**

Тема 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.

Тема 2. Классификация чрезвычайных ситуаций. Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях.

Тема 3. Опасные ситуации природного и техногенного характера и защита населения от их последствий.

Тема 4. Действия при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях. Бытовые ЧС.

Тема 5. Основы пожарной безопасности. Средства тушения пожаров и их применение. Действия при пожаре.

Тема 6. Транспорт и его опасности. Правила безопасного поведения на транспорте.

Тема 7. Чрезвычайные ситуации социального характера.

Тема 8. Криминогенная опасность. Зоны повышенной опасности.

Тема 9. Общественная опасность экстремизма и терроризма.

Тема 10. Экономическая, информационная, продовольственная безопасность РФ.

Тема 11. Гражданская оборона и ее задача. Современные средства поражения.

Тема 12. Средства индивидуальной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны.

Тема 13. Организация защиты населения в мирное и военное время.

Тема 14. Действия учителя при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях.

**3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 2              |
| Объем дисциплины в часах             | 72             |
| Контактная работа:                   | 36,2           |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Лекции                                       | 12  |
| Практические занятия                         | 24  |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2 |
| Зачет                                        | 0,2 |
| Самостоятельная работа                       | 28  |
| Контроль                                     | 7,8 |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 1 семестр для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Анатомия и морфология человека»** входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

- 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1.
- 2. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Кости и их соединения.  
Тема 2. Мышечная система.  
Тема 3. Система органов пищеварения.  
Тема 4. Система органов дыхания.  
Тема 5. Кровь. Сердечно-сосудистая система.  
Тема 6. Иммунная и лимфатическая системы.

**3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| Контактная работа:                           | 60,3           |
| Лекции                                       | 18             |
| Практические занятия                         | 20             |
| Лабораторные занятия                         | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 38             |
| Контроль                                     | 9,7            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 1 семестр для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Динамическая анатомия»** входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

- 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1.
- 2. Содержание дисциплины:**

Раздел I. Представление о скелете. Общий план строения скелета. Строение кости как органа, классификация костей скелета. Изгибы позвоночника, их формирование.

Тема 1. Осевой скелет. Периферический скелет

Тема 2. Соединение костей. Строение и функции суставов

Раздел II. Учение о мышцах

Тема 1. Мышечная система. Строение и функции мышц. Мышечная масса и сила мышц в различные возрастные периоды. Мышца как орган. Классификация мышц, группы мышц.

Характеристика работы мышц

Тема 2. Мышцы туловища

Тема 3. Мышцы шеи и головы

Тема 4. Мышцы верхних конечностей

Тема 5. Мышцы нижних конечностей

Раздел III. Общие вопросы анатомического анализа положений и движений спортсмена

Тема 1. Работа двигательного аппарата

Тема 2. Анатомический анализ положений тела.

Тема 3. Классификация положений тела.

Тема 4. Действующие силы. Сила тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления внешней среды, инерции

Раздел IV. Анатомический анализ движений тела

Тема 1. Позы спортсменов

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| Контактная работа:                           | 56,3           |
| Лекции                                       | 16             |
| Лабораторные занятия                         | 18             |
| Практические занятия                         | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 42             |
| Контроль                                     | 9,7            |

5. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 2 семестр для очной формы обучения

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Биохимия двигательной деятельности»

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: ОПК-1.

## 2. Содержание дисциплины:

Раздел 1.

Тема №1 Предмет и задачи биохимии для теории и практики физического воспитания и спорта.

Тема №2,3. Обмен веществ и энергии.

Тема №4 Обмен воды и минеральных соединений.

Тема №5 Биокатализ.

Тема №6 Взаимосвязь и регуляция обмена веществ в организме.

Тема №7 Витамины.

Тема №8 Гормоны.

Тема №9 Биохимия мышц и мышечного сокращения.

Тема №10,11. Энергетика мышечной деятельности.

Тема №12. Динамика биохимических изменений при работе.

Тема №13. Систематизация упражнений по характеру биохимических изменений при работе.

Тема №14. Биохимические изменения в организме при утомлении и в период отдыха после мышечной работы.

Тема №15. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки.

Тема №16. Биохимическая характеристика физических качеств и методов их развития.

Тема №17. Биохимическая характеристика различных видов спорта.

Тема №18. Биохимические основы питания спортсмена.

Тема №19. Биохимический контроль в спорте.

## 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 6              |
| Объем дисциплины в часах                     | 216            |
| Контактная работа:                           | 130,5          |
| Лекции                                       | 40             |
| Практические занятия                         | 44             |
| Лабораторные занятия                         | 44             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,5            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 68             |
| Контроль                                     | 17,5           |

6. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 2 семестр, экзамен – 3 семестр для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физиология двигательной**

### **деятельности человека»**

входящей в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1.

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Введение в физиологию человека.

Тема 2. Физиология крови и сердечно-сосудистой системы.

Тема 3. Физиология дыхания.

Тема 4. Физиология пищеварения.

Тема 5. Нервно-мышечный аппарат.

Тема 6. Физиология нервной системы.

Тема 7. Обмен веществ и энергии.

Тема 8. Физиология выделительной системы.

Тема 9. Физиология сенсорных систем.

Раздел 2

Тема 1. Физиология крови, кровообращения.

Тема 2. Физиология дыхания.

Тема 3. Физиология пищеварения.

Тема 4. Нервно-мышечный аппарат.

Тема 5. Физиология нервной системы.

Тема 6. Обмен веществ и энергии.

Тема 7. Физиология выделительной системы.

Тема 8. Физиология сенсорных систем.

Тема 9. Адаптация к мышечной деятельности и резервные возможности организма.

Тема10. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема11. Классификации физических упражнений.

Тема12. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Тема13. Физическая работоспособность спортсменов и ее тестирование.

Тема 14. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.

Тема15. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.

3. **Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>          | <b>Форма обучения</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------|
|                                              | <b>очная</b>          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 4                     |
| Объем дисциплины в часах                     | 144                   |
| Контактная работа:                           | 96,5                  |
| Лекции                                       | 24                    |
| Практические занятия                         | 20                    |
| Лабораторные занятия                         | 46                    |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,5                   |
| Экзамен                                      | 0,3                   |
| Зачет                                        | 0,2                   |
| Предэкзаменационная консультация             | 2                     |

|                        |      |
|------------------------|------|
| Самостоятельная работа | 30   |
| Контроль               | 17,5 |

7. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 3 семестр, экзамен – 4 семестр для очной формы обучения;

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Основы медицинских знаний и  
здорового образа жизни»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: ОПК-7**

**2. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Введение в предмет. Цель и задачи ОМЗ . Определение понятия «здоровье». Наука о здоровье: состояние и перспективы

Методологические подходы к определению понятия "здоровье". Определение понятия "здоровье", принятое Всемирной организацией здравоохранения. Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Факторы, определяющие здоровье человека, и их значение. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, репродуктивное, психическое, социальное, Критерии здоровья. Отношение населения к здоровью. Оценка здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Тема 2. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема

Критерии здоровья. Отношение населения к здоровью. Оценка здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

Тема 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни.

Связь здорового образа жизни и физической культуры. Социологические аспекты взаимосвязи "физическая культура - здоровый образ жизни"

Тема 4. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека.

Определение понятия «режим дня». Значение режима дня в жизни человека. Особенности рациональной организации режима дня. Сон, его виды и значение для организма. Профилактика нарушений сна. Профилактика утомления у обучающихся. Режим дня и его влияние на организм. Режим дня, как один из элементов здорового образа жизни и его влияние на организм. Соблюдение режима дня и последствия его нарушения. Определение и структура рационального режима дня. Режим дня школьника.

Тема 5. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация. Раны, их характер. Опасности. Классификация ран, их особенности. Оказание доврачебной помощи. Раневая инфекция. Общие принципы лечения инфицированных ран.

Тема 6. Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Болезни цивилизации. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы.

Тема 7. Профилактика инфекционных заболеваний.

Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Разновидности отравлений. Объем доврачебной помощи при отравлениях веществами местного, резорбтивного и рефлекторного действия.

Тема 8 Вредные привычки и здоровье .

Влияние вредных привычек на здоровье человека. Психотропные препараты и здоровье. Последствие алкоголизма и табакокурения. Отказ от вредных привычек.

Тема 9. Гигиенические основы режима дня. Роль биоритмов и жизнедеятельности человека

Режим дня и биоритмы человека. Рациональный режим дня. Основные элементы режима дня.

Суточные ритмы человека. Фазы биоритма. Физический биоритм. Физическая совместимость. Интеллектуальный биоритм. Эмоциональный биоритм. Зависимость режима дня от биоритмов

Тема 10. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.

Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы риска. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Инфекционные болезни. Их классификация. Механизмы передачи. Инфекции дыхательных путей. Эпидемиология, основные клинические проявления, профилактика. Кишечные инфекции. Эпидемиология, клиника и профилактика. Кровяные инфекции и инфекции наружных покровов (эпидемиология, клиника и профилактика). Паразитарные инфекции. Особо опасные инфекции. Карантин. Обсервация.

Венерические болезни, включая ВИЧ-инфекции, их профилактика. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы) Причины их формирования. Профилактика. Особенности школьных форм патологии в специализированных (коррекционных) образовательных учреждениях. Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические

аспекты компьютеризации учебного процесса. Оздоровительно-профилактические работы в детских коллективах. Профилактика неинфекционных заболеваний. Проблемы репродуктивного здоровья. Наиболее характерные виды его нарушения.

Регулирование рождаемости. Воспитание нравственности, культуры половых отношений у молодежи. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у школьников. Правовые, экономические и психофизиологические аспекты взаимоотношений полов. Брак и семья. Роль семьи в системе здорового образа жизни человека.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 58,2           |
| Лекции                                       | 20             |
| Практические занятия                         | 18             |
| Лабораторные занятия                         | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 6              |

|          |     |
|----------|-----|
| Контроль | 7,8 |
|----------|-----|

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 2 семестр для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: ОПК-6**

**2. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Гигиена как основа профилактики нарушения здоровья

Цели, задачи и методы гигиены физического воспитания, методология рисков, понятие индивидуального и функционального здоровья, социальный и личностный аспекты здоровья, понятие об адаптации, концепция поисковой активности и адаптации, общеадаптационной реакции по Р.Х.Гаркави, П.К. Анохину.

Тема 2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека

Основа профилактики – ЗОЖ. Формирование ЗОЖ - профессиональная обязанность специалиста по физической культуре. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов. Формирование здорового образа жизни различных контингентов населения. Закаливание и личная гигиена, как основа поддержания постоянства внутренней среды организма. Виды закаливания. Методика закаливания. Гигиенические системы Амосова, П. Брега, П. Иванова

Тема 3. Гигиена окружающей среды

Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Химическое, пылевое и микробное заражение воздуха. Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Способы улучшения качества воды. Эколого-гигиенические свойства почвы

Тема 4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и экипировке

Расположение, ориентация, планировка, освещенность и вентиляция школьных и оздоровительно-спортивных сооружений, требования безопасности к спортивной одежде и обуви, конструктивные особенности обуви снижающие (повышающие) риск травматизма, новые технологии в спортивной одежде (сенсорная, мембранная, терморегулируемая)

Тема 5. Гигиена питания

Гигиенические основы питания, понятие об адекватности питания, основные компоненты питания. Гигиенические требования к пище в современных условиях Регулируемые нерегулируемые энерготраты. Контроль за калорийностью пищи. Негативные эффекты избытка быстрых углеводов и недостатка белков. Нарушения пищевого поведения у подростков и юных спортсменов в эстетических видах спорта. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Особенности питания в различных видах спорта

Тема 6. Гигиенические основы спортивной тренировки

Особенности тренировочного процесса и режим. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой. Акклиматизация,

метеозависимые реакции, десинхроноз, связь с вегетативным статусом, методы профилактики. Адаптация организма к колебаниям температуры и атмосферного давления. Десинхроноз. Методы профилактики. Влияние на биоритмы нагрузок различного уровня.

Тема 7. Особенности гигиенического обеспечения ФСД детей и подростков

Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и физических нагрузок на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков: методика проведения утренней гимнастики, физкультминутки. Нормирование нагрузок. Современные формы организации ФВ обучающихся в общеобразовательных организациях

ДА и ее роль в формировании здоровья детей, школьные спортивные клубы, рекреационные формы ФВ, новые формы организации спортивно-массовых мероприятия, формы и методы проведения флэш-мобов и квестов на уроках ФК

Тема 8. Гигиена физического воспитания в среднем и пожилом возрасте

Особенности кардиореспираторной, костной и мышечной систем в пожилом возрасте, противопоказания к занятиям ОФК, допустимый уровень нагрузки, программа «Активное долголетие», гигиеническое обоснование особенностей занятий ОФК у пожилых

Тема 9. Межполушарная асимметрия и проблема индивидуального здоровья

Моторная асимметрия, сенситивные периоды развития ведущей стороны, методы оценки межполушарной асимметрии, значение при выборе вида спорта, особенности организации учебно-тренировочного процесса у четом асимметрий

Тема 10. Средства восстановления спортивной работоспособности

Методы восстановления спортивной работоспособности (сон, бани, криосауны, гидропроцедуры). оптимизация взаимоотношений организма с окружающей средой. Сон как средство восстановления

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| Контактная работа:                           | 52,3           |
| Лекции                                       | 14             |
| Практические занятия                         | 16             |
| Лабораторные занятия                         | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 46             |
| Контроль                                     | 9,7            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 4 для очной формы обучения;

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «История физической культуры и спорта»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** УК-5, ОПК-5

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Зарождение спорта в эпоху рабовладельческого и феодального строя

Тема 2. Зарождение и развитие современного спорта как средства физического воспитания (XVIII- начало XXв.)

Тема 3. Зарождение и развитие Международного спортивного движения (конец XIXв.- до н.в.)

Тема 4. Зарождение отдельных видов спорта в дореволюционной России (конец XIX – начало XX в.)

Тема 5. Развитие спортивной направленности в физической культуре СССР

Тема 6. Возникновение нового направления в теории и методике спортивной тренировки - теории и методики детского и юношеского спорта

Тема 7. Вступление НОК СССР в Международное олимпийское движение

Тема 8. Участие спортсменов РФ в МСД

Тема 9. Проблемы МСД, их возникновение и разрешение

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 3              |
| Объем дисциплины в часах                    | 108            |
| Контактная работа                           | 52,3           |
| Лекции                                      | 20             |
| Практические занятия                        | 30             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 2,3            |
| Консультация                                | 2              |
| Экзамен                                     | 0,3            |
| Самостоятельная работа                      | 46             |
| Контроль                                    |                |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 1 семестр для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Олимпийское движение и профессиональный спорт»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** УК-5, ОПК-6

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Создание международного спортивного и Олимпийского движения в новое время

Тема 2. Развитие международного спортивного и Олимпийского движения в первой половине XX в.

Тема 3. Основные тенденции развития международного спортивного и Олимпийского движения во второй половине XX в.

Тема 4. Вклад спорта СССР (России) и СНГ в международное спортивное и Олимпийское движение

Тема 5. Олимпийское движение. Принципы, традиции, правила

Тема 6. Крупнейшие спортивные соревнования в мире и Европе

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 2              |
| Объем дисциплины в часах                    | 72             |
| Контактная работа                           | 40,2           |
| Лекции                                      | 20             |
| Практические занятия                        | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2            |
| Зачет                                       | 0,2            |
| Самостоятельная работа                      | 27             |
| Контроль                                    | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 2 семестр для очной формы обучения

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Управление в сфере физической культуры и спорта»

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** УК-9, УК-6, ОПК-10, ОПК-12.

2. **Содержание дисциплины:**

Тема № 1. Введение в дисциплину

Тема №2. Органы государственной власти по управлению физической культурой и спортом. Органы государственной власти по управлению

ТЕМА №3. Региональное управление массовым спортом.

Тема №4 Организация физического воспитания в дошкольных учреждениях.

ТЕМА №5. Планирование физической культуры в школе. Организация, планирование, контроль за выполнением учебного плана по физическим воспитанию в

ТЕМА №6 .Организация и контроль за физическим воспитанием в Вузах.

ТЕМА №7. Научно- информационные ресурсы спорта. Организация, проведение спортивных праздников в образовательных учреждениях

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 2              |
| Объем дисциплины в часах                    | 72             |
| Контактная работа                           | 46,2           |
| Лекции                                      | 14             |
| Практические занятия                        | 16             |
| Лабораторные занятия                        | 16             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2            |
| Зачет                                       | 0,2            |
| Самостоятельная работа                      | 18             |
| Контроль                                    | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 7 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Мониторинг физического развития и физической подготовленности населения»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-9, ОПК-11, ОПК-14
2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Мониторинг - универсальное средство оценки, контроля, прогнозирования и управления.

Тема 2. Мониторинговые исследования физического развития и физической подготовленности: теоретические и прикладные аспекты.

Тема 3. Физическое развитие: методы и критерии его оценки.

Тема 4. Особенности физического развития разных возрастно-половых групп населения. Роль физического развития в формировании здоровья населения.

Тема 5. Физическая подготовленность: методы оценки, технологии мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 2              |
| Объем дисциплины в часах                    | 72             |
| Контактная работа                           | 42,2           |
| Лекции                                      | 14             |
| Практические занятия                        | 14             |
| Лабораторные занятия                        | 14             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2            |
| Зачет                                       | 0,2            |
| Самостоятельная работа                      | 22             |
| Контроль                                    | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 6 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Статистика в физической культуре»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

5.

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-9, ОПК-11, ОПК-16
2. **Содержание дисциплины**
3. Тема 1. Общая характеристика предмета «Статистика в физической культуре и спорте»

Тема 2. Статистические показатели в ФК и спорте их сущность и значение  
Тема 3. Характеристика видов средних величин и их вариации  
Тема 4. Основы выборочного метода исследования.  
Тема 5. Характеристика вариационных рядов, их табличное и графическое отображение  
Тема 6. Статистические характеристики положения, рассеяния и формы распределения

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 2              |
| Объем дисциплины в часах                    | 72             |
| Контактная работа                           | 44,2           |
| Лекции                                      | 12             |
| Практические занятия                        | 16             |
| Лабораторные занятия                        | 16             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2            |
| Зачет                                       | 0,2            |
| Самостоятельная работа                      | 20             |
| Контроль                                    | 7,8            |

### 4. Форма промежуточной аттестации

- для очной формы обучения зачет в 3 семестре.

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности»

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

### 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОПК-9, ОПК-11

### 2. Содержание дисциплины

Тема 1. Педагогическая направленность биомеханика  
Тема 2. Биомеханические основы опорно-двигательного аппарата человека  
Тема 3. Кинематика и динамика двигательных действий  
Тема 4. Биомеханика двигательных качеств  
Тема 5. Биомеханические основы спортивного мастерства  
Тема 6. Классификация двигательных действий

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 2              |
| Объем дисциплины в часах                    | 72             |
| Контактная работа                           | 38,2           |
| Лекции                                      | 12             |
| Практические занятия                        | 12             |
| Лабораторные занятия                        | 14             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2            |
| Зачет                                       | 0,2            |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Самостоятельная работа | 26  |
| Контроль               | 7,8 |

#### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 5 семестре.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивная метрология»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

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

ОПК-9, ОПК-11

#### **2. Содержание дисциплины**

Тема 1. Теоретические основы спортивной метрологии. Предмет и задачи спортивной метрологии. Параметры, измеряемые в ФК и С. Понятие об управлении и контроле тренировочным процессом. Процесс управления в самоуправляемых системах. Контроль в образовательном и тренировочном процессах, его виды и разновидности.

Тема 2. Основы теории измерений.

Особенности измерений в спорте. Метрологическое обеспечение измерений в ФК и С. Основные и производные единицы СИ. Шкалы измерений. Понятие о точности измерений и погрешностях. Виды погрешностей. Измерительные системы и их использование в ФВ и С.

Тема 3. Методы математической статистики для обработки и анализа материалов комплексного контроля.

Выборочный метод. Графическое отображение вариационных рядов. Методы обработки результатов измерений педагогического эксперимента. Функциональная и корреляционная зависимости. Регрессионный анализ.

Тема 4. Основы теории тестов.

Основные подходы к тестированию как к научному методу. Информативность тестов и пути её определения. Надежность тестов и пути её повышения (стабильность, согласованность, эквивалентность тестов). Пути повышения надежности. Общепринятые тесты в ФВ и С.

Тема 5. Основы теории оценок. Оценивание результатов измерений и тестирования. Шкалы оценивания. Типы шкал оценивания. Разновидности шкал. Выбор шкал оценивания в практической работе. Нормы и разновидности норм. Понятие о квалиметрии. Понятие экспертизы.

#### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 2              |
| Объем дисциплины в часах                    | 72             |
| Контактная работа                           | 38,2           |
| Лекции                                      | 14             |
| Практические занятия                        | 12             |
| Лабораторные занятия                        | 12             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2            |
| Зачет                                       | 0,2            |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Самостоятельная работа | 26  |
| Контроль               | 7,8 |

#### **4.Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 5 семестре.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Основы антидопингового обеспечения»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

#### **1.Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: ОПК-8, ОПК-12**

#### **2.Содержание дисциплины**

Раздел 1. Понятие допинга. История возникновения допинга.

Раздел 2. Всемирное антидопинговое агентство и национальная антидопинговая организация.

Раздел 3. Список запрещенных субстанций и методов.

Раздел 4. Виды спорта и допинг.

Раздел 5. Процедурные вопросы допинг-контроля.

Раздел 6. Недопинговые фармакологические препараты.

#### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 2              |
| Объем дисциплины в часах                    | 72             |
| Контактная работа                           | 58,2           |
| Лекции                                      | 14             |
| Практические занятия                        | 22             |
| Лабораторные занятия                        | 22             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2            |
| Зачет                                       | 0,2            |
| Самостоятельная работа                      | 6              |
| Контроль                                    | 7,8            |

#### **4.Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 8 семестре.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

#### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4**

#### **2. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания в России.

Тема 2. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.

Тема 3. Гимнастическая терминология, строевые упражнения и передвижения.

- Тема 4. Организация и проведение соревнований категории «Б».
- Тема 5. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без.
- Тема 6. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.
- Тема 7. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям.
- Тема 8. Основы спортивной тренировки, её основы и учёт.
- Тема 9. Подготовка тренера-преподавателя в области физической культуры.
- Тема 10. Профессиональные педагогические навыки в процессе изучения курса гимнастики.
- Тема 11. Обучение прыжкам на батуте.
- Тема 12. Разъяснение и обсуждение предэкзаменационных вопросов по гимнастике.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 11             |
| Объем дисциплины в часах                     | 396            |
| Контактная работа:                           | 222,7          |
| Лекции                                       | 44             |
| Практические занятия                         | 176            |
| Из них, в форме практической подготовки      | 176            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,7            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,4            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 148            |
| Контроль                                     | 25,3           |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:
- для очной формы обучения зачет – 2,4 семестр, экзамен – 5 семестр.

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Легкая атлетика»

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4

### 2. Содержание дисциплины

#### Раздел I. Основы легкой атлетики

- Тема 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
- Тема 2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

#### Раздел II. Техника легкоатлетических видов спорта.

- Тема 1. Основы техники видов легкой атлетики.
- Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега.
- Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков.
- Тема 4. Техника легкоатлетических метаний.

#### Раздел III. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

Тема 1. Основы методики обучения.

Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Раздел IV. Легкая атлетика в физическом воспитании школьников.

Тема 1. Формы проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной организациях.

Тема 2. Методика проведения занятий по легкой атлетике.

Раздел V. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Тема 1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.

Тема 2. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям. Судейство соревнований.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 13 з.е.        |
| Объем дисциплины в часах                     | 468            |
| Контактная работа:                           | 253            |
| Лекции                                       | 56             |
| Практические занятия:                        | 182            |
| из них, в форме практической подготовки      | 182            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 5              |
| Зачет                                        | 0,4            |
| Экзамен                                      | 0,6            |
| Предэкзаменационная консультация             | 4              |
| Самостоятельная работа                       | 180            |
| Контроль                                     | 35             |

### 4. Форма промежуточной аттестации:

Очная форма: зачет – 4,5 семестр, экзамен – 2,6 семестр.

#### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Плавание»

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4

### 2. Содержание дисциплины

Раздел I. Плавание как учебная и научная дисциплина.

Тема 1. История развития плавания (. Плавание в Древнем мире. Рим. Греция. Спарта. Афины.)

Тема 2. . Научно-теоретические основы плавания (Динамика морфо- функциональных и гидродинамических показателей в плавании, Статическое плавание. Динамическое плавание)

Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания)

Тема 4. Основы преподавания плавания (Требования учебного плана. Обоснование структуры и содержания предмета.МТБ)

Тема 5. Виды и характер соревнований по плаванию (Спортивные соревнования пловцов. Развитие спортивных способов плавания.)

Тема 6. Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА,ЛЕН)

Тема 7. Виды утопления. Реанимационные меры (Первичное утопление. Асфиксичное. Белое. Оказание первой медицинской помощи)

Раздел II.Начальное обучение плаванию

Тема 1. Ознакомление со свойствами воды. Формирование безопорного положения в воде (Подготовительные адаптационно-тестирующие упражнения)

Тема 2. Прикладное плавание: совершенствование плавания на боку (Плавание на боку. Плавание брассом на спине. Лежание на воде. Ныряние и погружение)

Тема 3.Обучение технике ныряния (Ныряние способом «брасс», кроль на боку)

Раздел III.Техника плавания.

Тема 1. Кроль на груди (Изучение плавания кролем на груди, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)

Тема 2. Кроль на спине (Изучение плавания кролем на спине, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)

Тема 3. Брасс (Изучение плавания брассом, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)

Тема 4. Баттерфляй (Изучение плавания баттерфляем, Согласование движений)

Тема 5. Игры и развлечения на воде (водное поло. Игры на освоение дыхания, погружения)

Тема 6. Спасение утопающих (Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших)

### 3.Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 4              |
| Объем дисциплины в часах                     | 144            |
| Контактная работа:                           | 80,5           |
| Лекции                                       | 20             |
| Практические                                 | 58             |
| из них, в форме практической подготовки      | 58             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2.5            |
| Контрольная работа                           | 0,2            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 46             |
| Контроль                                     | 17.5           |

### 4.Форма промежуточной аттестации

Для очной и заочной формы обучения: зачет – 1 семестр, экзамен – 2 семестр.

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Лыжный спорт»

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4
2. **Содержание дисциплины**

**Раздел I. История развития лыжного спорта.**

**Темы:** Исторический обзор лыжного спорта. Лыжный инвентарь и уход за ним. Спортивные сооружения для занятия лыжным спортом

**Раздел II. Техника передвижения на лыжах.**

**Темы:** Основы техники способов передвижения на лыжах. Одновременные ходы. Попеременные ходы. Способ перехода с хода на ход.

**Раздел III. Прикладные упражнения.**

**Раздел IV. Методика обучения.**

**Темы:** Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту.

Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Содержание школьных программ по лыжной подготовки.

**Раздел V. Формы организации занятий по лыжному спорту.**

**Темы:** Учебная работа по лыжной подготовке внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Подготовка учителя к уроку. Выбор и подготовка мест занятий. Внеурочные формы занятий. Организованные групповые занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимний праздник, игры и развлечения. Самостоятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.

**Раздел VI. Горнолыжная подготовка.**

**Темы:** Основы горнолыжной техники. Способы спусков. Способы подъёмов. Способы торможения. Поворот в движении переступанием.

**Раздел VII. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах.**

**Темы:** Основы методики обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений.

**Раздел VIII. Проведение частей урока и урока в целом.**

**Темы:** Организация учащихся и приема ведения урока. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки начальной и средней школах.

Игры на уроке лыжной подготовки.

**Раздел IX. Методика тренировки.**

**Темы:** Задачи тренировки. Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи тренировки по периодам и этапам. Закономерности тренировки.

**Раздел X. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту с детьми школьного возраста.**

**Темы:** Организация и проведение соревнования по лыжному спорту. Выбор, подготовка и оборудование трасс для соревнований по горнолыжному спорту.

Правила соревнований по слалому, скоростному спуску, прыжках на лыжах с трамплина и лыжным многоборьям.

**Раздел XI. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.**

**Темы:** Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Виды планирования. Основные документы планирования (учебный

план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их составление.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 5              |
| Объем дисциплины в часах                     | 180            |
| Контактная работа:                           | 102,5          |
| Лекции                                       | 24             |
| Практические занятия                         | 76             |
| В том числе на практическую подготовку       | 76             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,5            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 60             |
| Контроль                                     | 17,5           |

#### 4. Форма промежуточной аттестации:

Для очного отделения - зачет -2 семестр; экзамен - 3 семестр.

#### Аннотация к рабочей программе дисциплины

##### «Туризм»

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

#### 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4

#### 2. Содержание дисциплины

Раздел I. Основы туристской подготовки

Тема 1. Туризм в системе физического воспитания. Формы туристской работы в школе. Туристско-краеведческие возможности родного края

Тема 2. Топографическая подготовка туриста

Тема 3. Особенности подготовки, организации и проведения туристских походов со школьниками

Тема 4. Обеспечение безопасности в походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма

Раздел II. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Топографическая подготовка туристов. Работа с картой

Тема 2. Техника и тактика ориентирования на местности. Отработка технических навыков

Тема 3. Организация бивуаков

Тема 4. Оказание медицинской помощи пострадавшим

Тема 5. Организация переходов

Тема 6. Техника переправ. Техника вязания основных узлов

Тема 7. Спасательные работы в туристских путешествиях

Тема 8. Работа со спортивной картой. Составление тактического плана прохождения КП.  
 Выбор пути движения  
 Тема 9. Тактические действия команды в эстафете  
 Тема 10. Проведение соревнования по спортивному ориентированию и туристской эстафеты

### 3. Объем дисциплины.

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 44,2           |
| Лекции                                       | 14             |
| Практические занятия                         | 30             |
| В том числе на практическую подготовку       | 30             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 20             |
| Контроль                                     | 7,8            |

### 4. Форма промежуточной аттестации:

Для очного отделения - зачет - 4 семестр.  
 Для заочного отделения - зачет - 4 семестр.

#### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивные игры: баскетбол»

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины** ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4

#### **2. Содержание дисциплины**

Раздел I. Основы баскетбола

Тема 1. Возникновение и развитие игры.

Тема 2. . Характеристика игры, основные понятия и терминология.

Тема 3. Техника нападения и защиты в баскетболе.

Тема 4. Тактические действия нападения и защиты.

Тема 5. Виды и характер соревнований по баскетболу.

Тема 6. Судейство соревнований.

Раздел II. Обучение технике игры в баскетбол

Тема 1. Обучение технике нападения.

Тема 2. Обучение технике защиты.

Раздел III.Обучение тактике игры в баскетбол

Тема 1. Обучение тактике нападения

Тема 2. Обучение тактике защиты.

**3. Объем дисциплины.**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 44,2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические занятия                         | 34             |
| В том числе на практическую подготовку       | 34             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 20             |
| Контроль                                     | 7,8            |

**4. Форма промежуточной аттестации:**

Для очного отделения - зачет -1 семестр.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**

**«Спортивные игры: Волейбол»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины** ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4

**2. Содержание дисциплины**

Раздел I. Основы волейбола

Тема 1. Возникновение и развитие игры. Характеристика игры, основные понятия и терминология. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Тема 2. Техника приемов защиты и нападения в волейболе. (Анализ техники приемов защиты и нападения)

Тема3.Тактические действия нападения и защиты в волейболе. (Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий.)

Тема 4.Обучение технико-тактическим действиям в волейболе. (Методика обучения, средства и методы обучения)

Тема 5. Педагогический анализ учебного занятия по волейболу. (Структура учебного занятия, содержание его частей)

Раздел II. Обучение техническим приемам игры в волейболе.

Тема 1.Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в волейболе. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, после перемещений.

Тема 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений.(Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений)

Тема 3. Обучение подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению)

Тема 4. Обучение приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча)

Тема 5.Обучение нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите)

Тема 6. Обучение нападающему удару (разбег, напрыгивание) и действиям в защите.(Обучение разбегу, напрыжке. Перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча)

Тема 7. Обучение одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению).

Тема8. Обучение групповому блокированию (Обучение взаимодействиям между блокирующими при постановке двойного блока)

Тема 9.Обучение обманному удару и действиям на страховке.(Обучение обработке мяча при действиях на страховке и обработке мяча при обманном ударе)

Раздел III. Обучение тактическим действиям в волейболе.

Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите.(Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки, выбору места для защитных действий, способа обработки мяча)

Тема 2. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.(Обучение взаимодействиям между связующим игроком и нападающими, нападающих игроков между собой)

Тема 3. Обучение групповым тактическим действиям в защите. (Обучение взаимодействиям защитников между собой, защитников и блокирующих)

Тема.4 . Обучение командным тактическим действиям в нападении. (Атака со второй передачи через игрока передней линии 3 зоны).

Тема5. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока центральным игроком задней линии).

Тема 6. Обучение командным тактическим действиям в защите (Система обороны при страховке блока крайним игроком задней линии).

### **3. Объем дисциплины.**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа*:                          | 40.2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические                                 | 30             |
| из них, в форме практической подготовки      | 30             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2            |
| Зачет/зачет с оценкой                        | 0.2            |
| Самостоятельная работа                       | 24             |
| Контроль                                     | 7.8            |

### **4. Форма промежуточной аттестации:**

Для очного отделения - зачет - 4 семестр.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Спортивные игры: Гандбол»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной  
для изучения

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины** ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4

**2. Содержание дисциплины**

Раздел I. Гандбол как учебная и научная дисциплина.

Тема 1. История развития гандбола

Тема 2. Научно-теоретические основы гандбола.

Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в гандболе.

Тема 4. Основы преподавания гандбола.

Тема 5. Виды и характер соревнований по гандболу.

Тема 6. Судейство соревнований.

Раздел II. Начальное обучение гандболу

Тема 1. Ознакомление со стойками гандболиста. Формирование базовых начальных движений по технике передвижения.

Тема 2. Формирование начальных движений по технике владения мячом.

Тема 3. Обучение технике игры вратаря.

Тема 4. Обучение броскам и передачам разными способами и их разновидностям

Тема 5. Обучение броскам в падении и прыжке

Раздел III. Обучение тактики игры в гандбол

Тема.1. Обучение командным тактическим действиям в нападении (система нападения 5х1).

Тема 2. Обучение командным тактическим действиям в нападении (система нападения 4х2). .

Тема 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении (система нападения 3х3).

**3. Объем дисциплины.**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа*:                          | 42,2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические                                 | 32             |
| из них, в форме практической подготовки      | 30             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2            |
| Зачет/зачет с оценкой                        | 0.2            |
| Самостоятельная работа                       | 22             |
| Контроль                                     | 7.8            |

**4. Форма промежуточной аттестации:**

Для очного отделения - зачет - 3 семестр.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Футбол»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4**

### **2. Содержание дисциплины**

Раздел I. Футбол как учебная и научная дисциплина.

Тема 1. История развития футбола

История возникновения и развития футбола за рубежом. История возникновения и развития футбола в России и СССР. Исторические этапы развития игры.

Тема 2. Научно-теоретические основы футбола.

Теоретические основы футбола (термины, понятия, формулировки). Научная составляющая в учебно-тренировочном процессе (тренировочном и соревновательном).

Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в футболе.

Основы обучения технике передвижения. Основы обучения технике владения мячом.

Тема 4. Основы преподавания футбола.

Основные положения при обучении элементов футбола. Возрастные периоды развития физических качеств. Возрастные периоды обучения техники и тактики.

Тема 5. Виды и характер соревнований по футболу.

Виды соревнований по футболу на уровне сборных и клубов в России и за рубежом.

Характер соревнований по футболу (официальные, товарищеские матчи и турниры).

Тема 6. Судейство соревнований по футболу.

Судейство матчей (главный судья, помощники судей, резервный судья). Судейские жесты. Заявки и протоколы соревнований.

Раздел II. Начальное обучение футболу.

Тема 1. Ознакомление со стойками футболиста. Формирование базовых начальных движений по технике передвижения.

Тема 2. Формирование начальных движений по технике владения мячом. Основы формирования технических приемов.

Тема 3. Обучение технике игры вратаря.

Обучение ловле и отбиванию мяча. Ввод мяча в игру ногой и рукой.

Раздел III. Техника игры футбол.

Тема 1. Удары по мячу ногой.

Обучение ударам по мячу ногой различными способами (внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой).

Тема 2. Удары по мячу головой.

Обучение ударам по мячу головой средней частью лба (на месте, в прыжке, в падении).

Обучение ударам по мячу головой боковой частью лба (на месте, в прыжке, в падении).

Тема 3. Остановки мяча разными способами.

Обучение остановки мяча разными частями стопы. Обучение остановки мяча бедром, грудью, головой.

Тема 4. Ведение мяча и обводка.

Обучение ведению мяча носком, внешней и внутренней частью подъема. Обучение обводке разными способами (на скорости, с помощью финтов).

Тема 5. Отбор мяча.

Обучение отбору мяча выпадам. Обучение отбору мяча в подкате. Обучение отбору мяча перехватом.

### **3. Объем дисциплины**

|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| Показатель объема дисциплины | <b>Форма обучения</b> |
|                              | <b>Очная</b>          |

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2    |
| Объем дисциплины в часах                     | 72   |
| Контактная работа:                           | 40,2 |
| Лекции                                       | 10   |
| Практические                                 | 30   |
| из них, в форме практической подготовки      | 30   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2  |
| Самостоятельная работа                       | 24   |
| Контроль                                     | 7,8  |

#### **4.Форма промежуточной аттестации:**

Для очного отделения - зачет - 5 семестр.

Для заочного отделения - зачет - 4 семестр.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивная тренировка: Физическая культура и спорт»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

#### **1.Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

#### **2.Содержание дисциплины**

Раздел 1. Развитие силовых способностей

Тема 1. Развитие силовых способностей средствами базовых видов спорта.

Тема 2. Контроль уровня силовой подготовленности.

Раздел 2. Развитие общей выносливости

Тема 1. Развитие общей выносливости средствами базовых видов спорта.

Тема 2. Контроль уровня развития общей выносливости.

Раздел 3. Развитие быстроты.

Тема 1. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей средствами базовых видов спорта.

Тема 2. Контроль уровня развития быстроты и скоростно-силовых способностей.

Раздел 4. Методика развития гибкости

Тема 1. Средства и методы развития активной и пассивной гибкости.

Тема 2. Контроль уровня развития гибкости.

Раздел 5. Развитие координационных способностей

Тема 1. Средства и методы развития общих и специальных координационных способностей.

Тема 2. Контроль уровня развития общих и специальных координационных способностей.

Раздел 6. Проведение подготовительных и контрольных и переводных соревнований

Тема 1. Модельные характеристики ОФП спортсменов в базовых видах спорта.

Тема 2. Тестирование физической подготовленности в базовых видах спорта.

#### **3.Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 38,2           |
| Лекции                                       | -              |
| Практические                                 | 38             |
| из них, в форме практической подготовки      | 38             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 26             |

|          |     |
|----------|-----|
| Контроль | 7,8 |
|----------|-----|

#### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет во 1 семестре.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Циклические виды спорта»**

входящей в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

#### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-3, УК-7**

#### **2. Содержание дисциплины**

Раздел I. Основные понятия Физической культуры и спорта

Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.

Тема 2. Основные понятия спортивной подготовки: спорт, типы спорта, виды спорта, спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.

Тема 3. Закономерности (принципы) спортивной тренировки.

Раздел II. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.

Тема 1. Содержание, особенности соревновательной техники в избранном виде спорта. Эволюция техники ИВС.

Раздел III. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 1. Характеристика спортивных соревнований.

Тема 2. Правила соревнований в избранном виде спорта

Тема 3. Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта

Раздел IV. Физические качества спортсмена.

Тема 1. Выносливость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды выносливости, сенситивные периоды.

Тема 2. Сила: понятие, характеристика, физиологические основы, виды силы, сенситивные периоды.

Тема 3. Быстрота: понятие, характеристика, физиологические основы, виды быстроты, сенситивные периоды.

Тема 4. Гибкость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды гибкости, сенситивные периоды.

Тема 5. Ловкость, координационные способности: понятие, характеристика, физиологические основы, виды координационных способностей, сенситивные периоды.

Раздел V. Отбор и ориентация в избранном виде спорта

Тема 1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: понятие, характеристика, этапы.

Тема 2. Модельные характеристики спортсменов (команд) в избранном виде спорта.

Тема 3. Методика отбора в избранном виде спорта.

Раздел VI. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 1. Этапы формирования двигательных действий. Структура обучения двигательным действиям.

Тема 2. Методика начального обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 3. Методика совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Раздел VII. Адаптация в спорте.

Тема 1. Теория адаптации. Виды адаптации. Дезадаптация, реадaptация, переадаптация.

Тема 2. Спортивно-биологические предпосылки спортивной тренировки.

Раздел VIII. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Тема 1. Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.

Тема 2. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 13             |
| Объем дисциплины в часах                     | 468            |
| Контактная работа:                           | 274,9          |
| Лекции                                       | 96             |
| Практические занятия                         | 176            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,9            |
| Зачет                                        | 0,6            |
| Зачет с оценкой                              | -              |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Самостоятельная работа                       | 160            |
| Контроль                                     | 33,1           |

### 4. Форма промежуточной аттестации

- для очной формы обучения - зачет в 2,4,6 семестре, экзамен – 7 семестр.

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивные игры»

входящей в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

#### 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-3, УК-7

#### 2. Содержание дисциплины

Раздел I. Основные понятия Физической культуры и спорта

Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.

Тема 2. Основные понятия спортивной подготовки: спорт, типы спорта, виды спорта, спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.

Тема 3. Закономерности (принципы) спортивной тренировки.

Раздел II. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.

Тема 1. Содержание, особенности соревновательной техники в избранном виде спорта. Эволюция техники ИВС.

Раздел III. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 1. Характеристика спортивных соревнований.

Тема 2. Правила соревнований в избранном виде спорта

Тема 3. Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта

Раздел IV. Физические качества спортсмена.

Тема 1. Выносливость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды выносливости, чувствительные периоды.

Тема 2. Сила: понятие, характеристика, физиологические основы, виды силы, чувствительные периоды.

Тема 3. Быстрота: понятие, характеристика, физиологические основы, виды быстроты, сенситивные периоды.

Тема 4. Гибкость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды гибкости, сенситивные периоды.

Тема 5. Ловкость, координационные способности: понятие, характеристика, физиологические основы, виды координационных способностей, сенситивные периоды.

Раздел V. Отбор и ориентация в избранном виде спорта

Тема 1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: понятие, характеристика, этапы.

Тема 2. Модельные характеристики спортсменов (команд) в избранном виде спорта.

Тема 3. Методика отбора в избранном виде спорта.

Раздел VI. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 1. Этапы формирования двигательных действий. Структура обучения двигательным действиям.

Тема 2. Методика начального обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 3. Методика совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Раздел VII. Адаптация в спорте.

Тема 1. Теория адаптации. Виды адаптации. Дезадаптация, реадаптация, переадаптация.

Тема 2. Спортивно-биологические предпосылки спортивной тренировки.

Раздел VIII. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Тема 1. Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.

Тема 2. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.

### **3. Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>          | <b>Форма обучения</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------|
|                                              | <b>Очная</b>          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | <b>13</b>             |
| Объем дисциплины в часах                     | <b>468</b>            |
| Контактная работа:                           | <b>274,9</b>          |
| Лекции                                       | <b>96</b>             |
| Практические занятия                         | <b>176</b>            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>2,9</b>            |
| Зачет                                        | <b>0,6</b>            |
| Зачет с оценкой                              | <b>-</b>              |
| Предэкзаменационная консультация             | <b>2</b>              |
| Экзамен                                      | <b>0,3</b>            |
| Самостоятельная работа                       | <b>160</b>            |
| Контроль                                     | <b>33,1</b>           |

### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения - зачет в 2,4,6 семестре, экзамен – 7 семестр.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Эстетические виды спорта, гимнастика»**

входящей в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-3, УК-7**

## 2.Содержание дисциплины

Раздел I. Основные понятия Физической культуры и спорта

Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.

Тема 2. Основные понятия спортивной подготовки: спорт, типы спорта, виды спорта, спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.

Тема 3. Закономерности (принципы) спортивной тренировки.

Раздел II. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.

Тема 1. Содержание, особенности соревновательной техники в избранном виде спорта. Эволюция техники ИВС.

Раздел III. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 1. Характеристика спортивных соревнований.

Тема 2. Правила соревнований в избранном виде спорта

Тема3.Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта

Раздел IV. Физические качества спортсмена.

Тема 1. Выносливость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды выносливости, сенситивные периоды.

Тема 2. Сила: понятие, характеристика, физиологические основы, виды силы, сенситивные периоды.

Тема 3. Быстрота: понятие, характеристика, физиологические основы, виды быстроты, сенситивные периоды.

Тема 4. Гибкость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды гибкости, сенситивные периоды.

Тема 5. Ловкость, координационные способности: понятие, характеристика, физиологические основы, виды координационных способностей, сенситивные периоды.

Раздел V. Отбор и ориентация в избранном виде спорта

Тема 1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: понятие, характеристика, этапы.

Тема 2. Модельные характеристики спортсменов (команд) в избранном виде спорта.

Тема 3.Методика отбора в избранном виде спорта.

Раздел VI. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 1. Этапы формирования двигательных действий. Структура обучения двигательным действиям.

Тема 2. Методика начального обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 3. Методика совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Раздел VII. Адаптация в спорте.

Тема 1. Теория адаптации. Виды адаптации. Дезадаптация, реадаптация, переадаптация.

Тема 2.Спортивно-биологические предпосылки спортивной тренировки.

Раздел VIII. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Тема 1. Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.

Тема 2. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.

## 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 13             |
| Объем дисциплины в часах             | 468            |
| Контактная работа:                   | 274,9          |

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Лекции                                       | 96   |
| Практические занятия                         | 176  |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,9  |
| Зачет                                        | 0,6  |
| Зачет с оценкой                              | -    |
| Предэкзаменационная консультация             | 2    |
| Экзамен                                      | 0,3  |
| Самостоятельная работа                       | 160  |
| Контроль                                     | 33,1 |

#### **4.Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения - зачет в 2,4,6 семестре, экзамен – 7 семестр.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивные единоборства»**

входящей в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

#### **1.Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-3, УК-7**

#### **2.Содержание дисциплины**

Раздел I. Основные понятия Физической культуры и спорта

Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.

Тема 2. Основные понятия спортивной подготовки: спорт, типы спорта, виды спорта, спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.

Тема 3. Закономерности (принципы) спортивной тренировки.

Раздел II. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.

Тема 1. Содержание, особенности соревновательной техники в избранном виде спорта. Эволюция техники ИВС.

Раздел III. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 1. Характеристика спортивных соревнований.

Тема 2. Правила соревнований в избранном виде спорта

Тема3.Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта

Раздел IV. Физические качества спортсмена.

Тема 1. Выносливость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды выносливости, сенситивные периоды.

Тема 2. Сила: понятие, характеристика, физиологические основы, виды силы, сенситивные периоды.

Тема 3. Быстрота: понятие, характеристика, физиологические основы, виды быстроты, сенситивные периоды.

Тема 4. Гибкость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды гибкости, сенситивные периоды.

Тема 5. Ловкость, координационные способности: понятие, характеристика, физиологические основы, виды координационных способностей, сенситивные периоды.

Раздел V. Отбор и ориентация в избранном виде спорта

Тема 1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: понятие, характеристика, этапы.

Тема 2. Модельные характеристики спортсменов (команд) в избранном виде спорта.

Тема 3.Методика отбора в избранном виде спорта.

Раздел VI. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 1. Этапы формирования двигательных действий. Структура обучения двигательным действиям.

Тема 2. Методика начального обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 3. Методика совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Раздел VII. Адаптация в спорте.

Тема 1. Теория адаптации. Виды адаптации. Дезадаптация, реадaptация, переадаптация.

Тема 2. Спортивно-биологические предпосылки спортивной тренировки.

Раздел VIII. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Тема 1. Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.

Тема 2. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 13             |
| Объем дисциплины в часах                     | 468            |
| Контактная работа:                           | 274,9          |
| Лекции                                       | 96             |
| Практические занятия                         | 176            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,9            |
| Зачет                                        | 0,6            |
| Зачет с оценкой                              | -              |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Самостоятельная работа                       | 160            |
| Контроль                                     | 33,1           |

### 4. Форма промежуточной аттестации

- для очной формы обучения - зачет в 2,4,6 семестре, экзамен – 7 семестр.

### Аннотация к рабочей программе дисциплины

#### «Чирлидинг»

входящей в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** УК-3, УК-7

### 2. Содержание дисциплины

Раздел I. Основные понятия Физической культуры и спорта

Тема 1. Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.

Тема 2. Основные понятия спортивной подготовки: спорт, типы спорта, виды спорта, спортивная тренировка, тренированность, подготовленность.

Тема 3. Закономерности (принципы) спортивной тренировки.

Раздел II. Соревновательная деятельность в избранном виде спорта.

Тема 1. Содержание, особенности соревновательной техники в избранном виде спорта. Эволюция техники ИВС.

Раздел III. Система спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 1. Характеристика спортивных соревнований.

Тема 2. Правила соревнований в избранном виде спорта

Тема 3. Организация и судейство соревнований в избранном виде спорта

Раздел IV. Физические качества спортсмена.

Тема 1. Выносливость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды выносливости, сенситивные периоды.

Тема 2. Сила: понятие, характеристика, физиологические основы, виды силы, сенситивные периоды.

Тема 3. Быстрота: понятие, характеристика, физиологические основы, виды быстроты, сенситивные периоды.

Тема 4. Гибкость: понятие, характеристика, физиологические основы, виды гибкости, сенситивные периоды.

Тема 5. Ловкость, координационные способности: понятие, характеристика, физиологические основы, виды координационных способностей, сенситивные периоды.

Раздел V. Отбор и ориентация в избранном виде спорта

Тема 1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: понятие, характеристика, этапы.

Тема 2. Модельные характеристики спортсменов (команд) в избранном виде спорта.

Тема 3. Методика отбора в избранном виде спорта.

Раздел VI. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 1. Этапы формирования двигательных действий. Структура обучения двигательным действиям.

Тема 2. Методика начального обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.

Тема 3. Методика совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Раздел VII. Адаптация в спорте.

Тема 1. Теория адаптации. Виды адаптации. Деадаптация, реадаптация, переадаптация.

Тема 2. Спортивно-биологические предпосылки спортивной тренировки.

Раздел VIII. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Тема 1. Причины травматизма в избранном виде спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма.

Тема 2. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 13             |
| Объем дисциплины в часах                     | 468            |
| Контактная работа:                           | 274,9          |
| Лекции                                       | 96             |
| Практические занятия                         | 176            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,9            |
| Зачет                                        | 0,6            |
| Зачет с оценкой                              | -              |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Самостоятельная работа                       | 160            |
| Контроль                                     | 33,1           |

### 4. Форма промежуточной аттестации

- для очной формы обучения - зачет в 2,4,6 семестре, экзамен – 7 семестр.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Теория и методика циклических видов спорта»**

входящей в модуль «Теория и методика избранного вида спорта» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-2, ОПК-4, ОПК-9, ОПК-13

**2. Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Основы теории избранного вида спорта

Тема: 1. История избранного вида спорта. Эволюция техники и тактики в циклических видах спорта

Тема: 2. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта

Раздел 2. Основы техники и тактики в избранном виде спорта

Тема: 3. Спортивная техника: понятие, классификация, виды техники

Тема: 4. Спортивная тактика: понятие, классификация, виды тактики

Тема: 5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов

Раздел 3. Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Тема: 6. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тема: 7. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Техническая подготовка

Тема: 8. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Тактическая подготовка

Тема: 9. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта Теоретическая подготовка

Тема: 10. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Интегральная подготовка

Тема: 11. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Соревновательная подготовка.

Тема: 12. Тестирование видов подготовки в избранном виде спорта.

Раздел 4. Учебно-исследовательская работа студентов

Тема 13. Методика подготовки, представления и защиты курсовых работ по Теории и методику циклических видов спорта (избранный вид спорта).

Раздел 5. Управление процессом подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования

Тема 14. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Этапы подготовки

Тема 15. Планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Тема 16. Планирование тренировочного процесса в тренировочных группах

Тема 17. Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства

Тема 18. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов

Тема 19. Секционная работа в образовательных учреждениях по избранному виду спорта

Раздел 6. Факторы и условия повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в циклических видах спорта (избранном виде спорта).

Тема 20. Система восстановления и повышение работоспособности в избранном виде спорта

Тема 21. Особенности и условия применения факторов, повышающих эффективность тренировочной деятельности

Раздел 7. Научно-исследовательская работа студентов

Тема 22. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Тема 23. Современные направления научных исследований в избранном виде спорта.

Тема 24. Методы научного исследования в избранном виде спорта.

Раздел 8. Подготовка физкультурных кадров в ВУЗах

Тема 25. Непрерывное физкультурное образование: состояние, перспективы развития, методическое сопровождение

### 3. Объем дисциплины

| 4. Показатель объема дисциплины              | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 8              |
| Объем дисциплины в часах                     | 288            |
| Контактная работа:                           | 106,8          |
| Лекции                                       | 62             |
| Практические занятия                         | 96             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,8            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Самостоятельная работа                       | 92             |
| Контроль                                     | 35,2           |

5. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

- для очной формы обучения зачет – 6 семестр, курсовая работа – 7 семестр, экзамен – 8 семестр.

### Аннотация к рабочей программе дисциплины

#### «Теория и методика спортивных игр»

входящей в модуль «Теория и методика избранного вида спорта» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-2, ОПК-4, ОПК-9, ОПК-13

**2. Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Основы теории избранного вида спорта

Тема: 1. История избранного вида спорта. Эволюция техники и тактики в циклических видах спорта

Тема: 2. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта

Раздел 2. Основы техники и тактики в избранном виде спорта

Тема: 3. Спортивная техника: понятие, классификация, виды техники

Тема: 4. Спортивная тактика: понятие, классификация, виды тактики

Тема: 5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов

Раздел 3. Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Тема: 6. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тема: 7. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Техническая подготовка

Тема: 8. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Тактическая подготовка

Тема: 9. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Теоретическая подготовка

Тема: 10. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Интегральная подготовка

Тема: 11. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Соревновательная подготовка.

Тема: 12. Тестирование видов подготовки в избранном виде спорта.

Раздел 4. Учебно-исследовательская работа студентов

Тема 13. Методика подготовки, представления и защиты курсовых работ по Теории и методике циклических видов спорта (избранный вид спорта).

Раздел 5. Управление процессом подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования

Тема 14. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Этапы подготовки

Тема 15. Планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Тема 16. Планирование тренировочного процесса в тренировочных группах

Тема 17. Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства

Тема 18. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов

Тема 19. Секционная работа в образовательных учреждениях по избранному виду спорта

Раздел 6. Факторы и условия повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в циклических видах спорта (избранном виде спорта).

Тема 20. Система восстановления и повышение работоспособности в избранном виде спорта

Тема 21. Особенности и условия применения факторов, повышающих эффективность тренировочной деятельности

Раздел 7. Научно-исследовательская работа студентов

Тема 22. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Тема 23. Современные направления научных исследований в избранном виде спорта.

Тема 24. Методы научного исследования в избранном виде спорта.

Раздел 8. Подготовка физкультурных кадров в ВУЗах

Тема 25. Непрерывное физкультурное образование: состояние, перспективы развития, методическое сопровождение

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 8              |
| Объем дисциплины в часах                     | 288            |
| Контактная работа:                           | 106,8          |
| Лекции                                       | 62             |
| Практические занятия                         | 96             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,8            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Самостоятельная работа                       | 92             |
| Контроль                                     | 35,2           |

### 4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

- для очной формы обучения зачет – 6 семестр, курсовая работа – 7 семестр, экзамен – 8 семестр.

#### Аннотация к рабочей программе дисциплины

##### «Теория и методика эстетических видов спорта, гимнастика»

входящей в модуль «Теория и методика избранного вида спорта» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-2, ОПК-4, ОПК-9, ОПК-13

#### **2. Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Основы теории избранного вида спорта

Тема: 1. История избранного вида спорта. Эволюция техники и тактики в циклических видах спорта

Тема: 2. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта

Раздел 2. Основы техники и тактики в избранном виде спорта

Тема: 3. Спортивная техника: понятие, классификация, виды техники

Тема: 4. Спортивная тактика: понятие, классификация, виды тактики

Тема: 5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов

Раздел 3. Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Тема: 6. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тема: 7. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Техническая подготовка

Тема: 8. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Тактическая подготовка

Тема: 9. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Теоретическая подготовка

Тема: 10. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Интегральная подготовка

Тема: 11. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Соревновательная подготовка.

Тема: 12. Тестирование видов подготовки в избранном виде спорта.

Раздел 4. Учебно-исследовательская работа студентов

Тема 13. Методика подготовки, представления и защиты курсовых работ по Теории и методике циклических видов спорта (избранный вид спорта).

Раздел 5. Управление процессом подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования

Тема 14. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Этапы подготовки

Тема 15. Планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Тема 16. Планирование тренировочного процесса в тренировочных группах

Тема 17. Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства

Тема 18. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов

Тема 19. Секционная работа в образовательных учреждениях по избранному виду спорта

Раздел 6. Факторы и условия повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в циклических видах спорта (избранном виде спорта).

Тема 20. Система восстановления и повышение работоспособности в избранном виде спорта

Тема 21. Особенности и условия применения факторов, повышающих эффективность тренировочной деятельности

Раздел 7. Научно-исследовательская работа студентов

Тема 22. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Тема 23. Современные направления научных исследований в избранном виде спорта.

Тема 24. Методы научного исследования в избранном виде спорта.

Раздел 8. Подготовка физкультурных кадров в ВУЗах

Тема 25. Непрерывное физкультурное образование: состояние, перспективы развития, методическое сопровождение

### 3. Объем дисциплины

| 6. Показатель объема дисциплины              | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 8              |
| Объем дисциплины в часах                     | 288            |
| Контактная работа:                           | 106,8          |
| Лекции                                       | 62             |
| Практические занятия                         | 96             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,8            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Самостоятельная работа                       | 92             |
| Контроль                                     | 35,2           |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:  
- для очной формы обучения зачет – 6 семестр, курсовая работа – 7 семестр, экзамен – 8 семестр.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Теория и методика спортивных единоборств»**

входящей в модуль «Теория и методика избранного вида спорта» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-2, ОПК-4, ОПК-9, ОПК-13

**2. Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Основы теории избранного вида спорта

Тема: 1. История избранного вида спорта. Эволюция техники и тактики в циклических видах спорта

Тема: 2. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта

Раздел 2. Основы техники и тактики в избранном виде спорта

Тема: 3. Спортивная техника: понятие, классификация, виды техники

Тема: 4. Спортивная тактика: понятие, классификация, виды тактики

Тема: 5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов

Раздел 3. Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Тема: 6. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тема: 7. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Техническая подготовка

Тема: 8. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Тактическая подготовка

Тема: 9. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Теоретическая подготовка

Тема: 10. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Интегральная подготовка

Тема: 11. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Соревновательная подготовка.

Тема: 12. Тестирование видов подготовки в избранном виде спорта.

Раздел 4. Учебно-исследовательская работа студентов

Тема 13. Методика подготовки, представления и защиты курсовых работ по Теории и методике циклических видов спорта (избранный вид спорта).

Раздел 5. Управление процессом подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования

Тема 14. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Этапы подготовки

Тема 15. Планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Тема 16. Планирование тренировочного процесса в тренировочных группах

Тема 17. Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства

Тема 18. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов

Тема 19. Секционная работа в образовательных учреждениях по избранному виду спорта

Раздел 6. Факторы и условия повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в циклических видах спорта (избранном виде спорта).

Тема 20. Система восстановления и повышение работоспособности в избранном виде спорта

Тема 21. Особенности и условия применения факторов, повышающих эффективность тренировочной деятельности

Раздел 7. Научно-исследовательская работа студентов

Тема 22. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Тема 23. Современные направления научных исследований в избранном виде спорта.

Тема 24. Методы научного исследования в избранном виде спорта.

Раздел 8. Подготовка физкультурных кадров в ВУЗах

Тема 25. Непрерывное физкультурное образование: состояние, перспективы развития, методическое сопровождение

### 3. Объем дисциплины

| 7. Показатель объема дисциплины              | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 8              |
| Объем дисциплины в часах                     | 288            |
| Контактная работа:                           | 106,8          |
| Лекции                                       | 62             |
| Практические занятия                         | 96             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,8            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Самостоятельная работа                       | 92             |
| Контроль                                     | 35,2           |

### 4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

- для очной формы обучения зачет – 6 семестр, курсовая работа – 7 семестр, экзамен – 8 семестр.

#### Аннотация к рабочей программе дисциплины

##### «Теория и методика тяжелоатлетических видов спорта»

входящей в модуль «Теория и методика избранного вида спорта» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-2, ОПК-4, ОПК-9, ОПК-13

#### 2. Содержание дисциплины:

Раздел 1 Дисциплина «Теория и методика тяжелоатлетических видов спорта» в системе высшего профессионального физкультурного образования

Тема 1.1 Введение в дисциплину. Краткая история возникновения тяжелоатлетических видов спорта.

Тема 1.2 Теоретические основы подготовки в тяжелоатлетических видах спорта.

Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их отличительные особенности.

Тема 1.3 Основные понятия в тяжелоатлетических видах спорта.

Раздел 2 Методика организации и преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта

Тема 2.1 Классификация средств в тяжелоатлетических видах спорта

Тема 2.2 Методические особенности использования средств тяжелоатлетических видов спорта для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.

Тема 2.3 Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой.

Раздел 2 Методика организации и преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта

Тема 2.4 Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений тяжелоатлетических видов спорта.

Тема 2.5 Профилактика травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Причины травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.

Раздел 3 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта в различных формах занятия

Тема 3.1 Дифференцированный подход к планированию упражнений тяжелоатлетических видов спорта, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей.

Тема 3.2 Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям тяжелоатлетических видов спорта.

Тема 3.3 Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом спортивной подготовки.

Раздел 4 Особенности тренировки спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки

Тема 4.1 Специфика задач системы подготовки спортсменов, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.

Тема 4.2 Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (тяжелоатлетические виды спорта). Модельные характеристики спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта. Методика отбора в тяжелоатлетических видах спорта.

Тема 4.3 Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: спортивные резервы, массовый спорт, спорт высших достижений, спорт для старших возрастных групп.

Тема 4.4 Методика тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.

Раздел 5 Система подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта

Тема 5.1 Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка.

Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.

Раздел 5 Система подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта

Тема 5.2 Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения техническим действиям. Совершенствование навыков техники.

Тема 5.3 Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения тактическим действиям. Совершенствование навыков технико-тактических действий.

Тема 5.4 Психологическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.

Раздел 6 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте

Тема 6.1 Система соревнований, классификация соревнований. Характеристика спортивных соревнований (тяжелоатлетические виды спорта).

Тема 6.2 Методические основы управления спортивными соревнованиями. Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.

Тема 6.3 Организация и судейство соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.

### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 8              |
| Объем дисциплины в часах                     | 288            |
| Контактная работа:                           | 106,8          |
| Лекции                                       | 62             |
| Практические занятия                         | 96             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,8            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Самостоятельная работа                       | 92             |
| Контроль                                     | 35,2           |

### **4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

- для очной формы обучения зачет – 6 семестр, курсовая работа – 7 семестр, экзамен – 8 семестр.

- для заочной формы обучения курсовая работа – 8 семестр, экзамен - 9 семестр, зачет – 7 семестр.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Технология спортивной тренировки в циклических видах спорта»**

входящей в модуль «Технология спортивной тренировки» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-14, ДПК-1

#### **2. Содержание дисциплины**

Раздел I. Основы тренировки в избранном виде спорта.

Тема 1. Основные положения. Содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. (Тренировка в системе подготовки спортсмена. Ее отличительные черты, задачи. Принципы и закономерности спортивной тренировки.)

Тема 2. Средства спортивной тренировки. (Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.)

Тема 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. (Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).)

Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. (Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдыха, характер отдыха и его продолжительность.)

Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки.

Тема 1. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). (Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.)

Тема 2. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). (Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах.)

Тема 3. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). (Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.)

Тема 4. Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построения тренировочного занятия. (Постановка цели и задач упражнения. Анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.)

Раздел III. Разработка программ спортивной подготовки в ИВС.

Тема 1. Разработка программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ) в ИВС. (Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика этапов подготовки, цель, задачи. Содержание работы на этапах, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)

### **3. Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>          | <b>Форма обучения</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------|
|                                              | <b>Очная</b>          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | <b>3</b>              |
| Объем дисциплины в часах                     | <b>108</b>            |
| Контактная работа:                           | <b>72,4</b>           |
| Лекции                                       | <b>26</b>             |
| Практические занятия                         | <b>46</b>             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>0,4</b>            |
| Зачет                                        | <b>0,4</b>            |
| Самостоятельная работа                       | <b>20</b>             |
| Контроль                                     | <b>15,6</b>           |

### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 4,5 семестре.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Технология спортивной тренировки в спортивных играх»**

входящей в модуль «Технология спортивной тренировки» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-14

### **2. Содержание дисциплины**

Раздел I. Основы тренировки в избранном виде спорта.

Тема 1. Основные положения. Содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. (Тренировка в системе подготовки спортсмена. Ее отличительные черты, задачи. Принципы и закономерности спортивной тренировки.) Спортивный отбор в системе

многолетней подготовки спортсмена. (Отбор как многолетний процесс, его аспекты. Критерии, методы, организация на различных этапах подготовки в ИВС.)

Тема 2. Средства спортивной тренировки. (Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.)

Тема 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. (Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).)

Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. (Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдыха, характер отдыха и его продолжительность.)

Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки.

Тема 1. Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построения тренировочного занятия. (Постановка цели и задач упражнения, анализ выполнения упражнения, мышечных групп и суставов, участвующих в движении, энергообеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.)

Тема 2. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). (Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.)

Тема 3. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). (Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезоциклах.)

Тема 4. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). (Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.)

Раздел III. Разработка программ спортивной подготовки в ИВС.

Тема 1. Многолетняя система подготовки спортсменов. Спортивная подготовка спортсменов на различных этапах подготовки в игровых видах спорта. (Характеристика этапа подготовки, цель, задачи. Содержание работы, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)

Тема 2. Комплексный контроль и учет результатов тренировочной и соревновательной деятельности.

### **3. Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>          | <b>Форма обучения</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------|
|                                              | <b>Очная</b>          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | <b>3</b>              |
| Объем дисциплины в часах                     | <b>108</b>            |
| Контактная работа:                           | <b>72,4</b>           |
| Лекции                                       | <b>26</b>             |
| Практические занятия                         | <b>46</b>             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>0,4</b>            |
| Зачет                                        | <b>0,4</b>            |
| Зачет с оценкой                              | -                     |
| Предэкзаменационная консультация             | -                     |
| Экзамен                                      | -                     |
| Самостоятельная работа                       | <b>20</b>             |
| Контроль                                     | <b>15,6</b>           |

### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 4,5 семестре.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Технология спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастика»**

входящей в модуль «Технология спортивной тренировки» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-14

**2. Содержание дисциплины**

Раздел 1 Дисциплина «Технология спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастики» в системе высшего профессионального физкультурного образования

Тема 1.1 Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.

Тема 1.2 Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью, тренировочные средства в решении задач физического воспитания.

Тема 1.3 Средства спортивной тренировки. Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.

Тема 1.4 Методы спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).

Тема 1.5 Комплексный подход в системе спортивной подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике

Тема 1.6 Тренировочные и соревновательные нагрузки. Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдыха, характер отдыха и его продолжительность.

Раздел 2 Технологии построения спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастики. Методика организации и преподавания средств эстетических видов спорта, гимнастики.

Тема 2.1 Методические особенности использования средств эстетических видов спорта, гимнастики для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.

Тема 2.2 Освоение техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Тема 2.3 Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений эстетических видов спорта, гимнастики.

Тема 2.4 Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.

Тема 2.5 Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезоциклах.

Тема 2.6 Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.

Тема 2.7 Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построения тренировочного занятия. Постановка цели и задач упражнения. Анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.

Раздел 3 Методика организации и преподавания эстетических видов спорта, гимнастики. Разработка программ спортивной подготовки эстетических видов спорта, гимнастики.

Тема 3.1 Спортивный отбор в системе многолетней подготовки спортсмена. Отбор как многолетний процесс, его аспекты. Критерии, методы, организация тренировочного процесса на различных этапах подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.

Тема 3.2 Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

Тема 3.3 Профилактика травматизма в эстетических видах спорта, гимнастике. Причины травматизма в эстетических видах спорта, гимнастике. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.

Тема 3.4 Разработка программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ) в ИВС. Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика этапов подготовки, цель, задачи. Содержание работы на этапах, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.

Раздел 4 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания эстетических видов спорта, гимнастики.

Тема 4.1 Дифференцированный подход к планированию упражнений эстетических видов спорта, гимнастики, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей.

Тема 4.2 Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям эстетических видов спорта, гимнастики.

Тема 4.3 Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом спортивной подготовки.

Тема 4.4 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований эстетических видов спорта, гимнастики.

### **3. Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>          | <b>Форма обучения</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------|
|                                              | <b>Очная</b>          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | <b>3</b>              |
| Объем дисциплины в часах                     | <b>108</b>            |
| Контактная работа:                           | <b>72,4</b>           |
| Лекции                                       | <b>26</b>             |
| Практические занятия                         | <b>46</b>             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>0,4</b>            |
| Зачет                                        | <b>0,4</b>            |
| Зачет с оценкой                              | -                     |
| Предэкзаменационная консультация             | -                     |
| Экзамен                                      | -                     |
| Самостоятельная работа                       | <b>20</b>             |
| Контроль                                     | <b>15,6</b>           |

### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 4,5 семестре.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Технология спортивной тренировки спортивных единоборств»**

входящей в модуль «Технология спортивной тренировки» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-14

## **2. Содержание дисциплины**

Раздел I. Основы тренировки в избранном виде спорта.

Тема 1. Основные положения. Содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта. (Тренировка в системе подготовки спортсмена. Ее отличительные черты, задачи. Принципы и закономерности спортивной тренировки.) Спортивный отбор в системе многолетней подготовки спортсмена. (Отбор как многолетний процесс, его аспекты. Критерии, методы, организация на различных этапах подготовки в ИВС.)

Тема 2. Средства спортивной тренировки. (Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.)

Тема 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. (Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).)

Тема 4. Тренировочные и соревновательные нагрузки. (Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдыха, характер отдыха и его продолжительность.)

Раздел II. Технологии построения спортивной тренировки.

Тема 1. Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построения тренировочного занятия. (Постановка цели и задач упражнения, анализ выполнения упражнения, мышечных групп и суставов, участвующих в движении, энергообеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.)

Тема 2. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). (Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.)

Тема 3. Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). (Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезациклах.)

Тема 4. Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). (Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.)

Раздел III. Разработка программ спортивной подготовки в ИВС.

Тема 1. Многолетняя система подготовки спортсменов. Спортивная подготовка спортсменов на различных этапах подготовки в игровых видах спорта. (Характеристика этапа подготовки, цель, задачи. Содержание работы, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.)

Тема 2. Комплексный контроль и учет результатов тренировочной и соревновательной деятельности.

## **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 3              |
| Объем дисциплины в часах             | 108            |
| Контактная работа:                   | 72,4           |

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Лекции                                       | 26   |
| Практические занятия                         | 46   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,4  |
| Зачет                                        | 0,4  |
| Зачет с оценкой                              | -    |
| Предэкзаменационная консультация             | -    |
| Экзамен                                      | -    |
| Самостоятельная работа                       | 20   |
| Контроль                                     | 15,6 |

#### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 4,5 семестре.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Технология спортивной тренировки в тяжелоатлетических видов спорта»**

входящей в модуль «Технология спортивной тренировки» блока «Спортивная тренировка» обязательной части и является элективной.

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-14

#### **2. Содержание дисциплины**

Раздел 1 Дисциплина «Технология спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта» в системе высшего профессионального физкультурного образования

Тема 1.1 Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.

Тема 1.2 Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью, тренировочные средства в решении задач физического воспитания.

Тема 1.3 Комплексный подход к использованию различных видов отягощений и оборудованию залов силовой подготовки в системе спортивной подготовки.

Раздел 2 Методика организации и преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта

Тема 2.1 Методические особенности использования средств тяжелоатлетических видов спорта для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.

Тема 2.2 Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой.

Тема 2.3 Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений тяжелоатлетических видов спорта.

Раздел 2 Методика организации и преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта

Тема 2.4 Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

Тема 2.5 Профилактика травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Причины травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.

Раздел 3 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта в различных формах занятия

Тема 3.1 Дифференцированный подход к планированию упражнений тяжелоатлетических видов спорта, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей.

Тема 3.2 Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям тяжелоатлетических видов спорта.

Тема 3.3 Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом спортивной подготовки.

### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| Контактная работа:                           | 72,4           |
| Лекции                                       | 26             |
| Практические занятия                         | 46             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,4            |
| Зачет                                        | 0,4            |
| Зачет с оценкой                              | -              |
| Предэкзаменационная консультация             | -              |
| Экзамен                                      | -              |
| Самостоятельная работа                       | 20             |
| Контроль                                     | 15,6           |

### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 4,5 семестре.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Триатлон»**

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

### **2. Содержание дисциплины**

Тема 1. История зарождения триатлона. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление триатлоном в регионе, России. Подготовка к бегу и беговым упражнениям.

Тема 2. Словарь терминов и определений по триатлону. Спортивные дисциплины (разновидности) триатлона. Обучение ритму бега. Освоение правильной позы бегуна

Тема 3. Современные правила соревнований по триатлону. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по триатлону. Правила безопасного поведения во время занятий триатлоном. Освоение правильного положения тела в воде. Совершенствование техники различных способов плавания. Совершенствование техники и тактики плавания на открытой воде.

Тема 4. Спортивные сооружения и инфраструктура для занятий триатлоном. Инвентарь и оборудование для занятий триатлоном. Подготовка к упражнениям на велосипеде. Освоение с велосипедом.

### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 4              |
| Объем дисциплины в часах                     | 54             |
| Контактная работа:                           | 42,2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические                                 | 32             |
| Из них, в форме практической подготовки:     | 32             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |
| Контроль                                     | 7,8            |

#### **4.Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 4 семестре.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Виды спортивных единоборств»**

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

#### **1.Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

#### **2.Содержание дисциплины**

Тема 1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса.

Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

Тема 3. Техника вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения.

Тема 4. Тактика вольной (греко-римской) борьбы с методикой обучения.

Тема 5. Правила соревнований. Судейство. Судейская жестикуляция.

#### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в часах                     | 56             |
| Контактная работа:                           | 44,2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические                                 | 34             |
| Из них, в форме практической подготовки:     | 34             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |
| Контроль                                     | 7,8            |

#### **4.Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 6 семестре.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Пауэрфитинг»**

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

### **2. Содержание дисциплины**

Тема 1 Основы профессиональных знаний по теории и методике физической культуры и силовых направлений. Комплексное решение задач физического воспитания, решаемые в процессе занятий пауэрлифтингом; методические особенности использования средств пауэрлифтинга для разностороннего развития двигательных качеств и способностей; комплексный подход к различным видам отягощений и оборудованию залов силовой подготовки в школе.

Тема 2 Методика организации и преподавания средств пауэрлифтинга. Освоение техники выполнения общих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой. Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей учащихся, на основе комплексного использования специальных упражнений пауэрлифтинга. Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

Тема 3 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств пауэрлифтинга в различных формах занятия. Дифференцированный подход к планированию упражнений пауэрлифтинга, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей. Формирование ППУ: применять современные методики обучения учащихся упражнениям пауэрлифтинга; проведения физкультурных занятий различных форм: урок, секционное занятие. Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физического воспитания учащихся.

Тема 4 Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой. Освоение техники выполнения упражнений со штангой. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий со штангой. Влияние данных занятий на мышечную систему, физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки.

Комплексирование упражнений со штангой для различного контингента учащихся..

### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в часах                     | 56             |
| Контактная работа:                           | 44,2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические                                 | 34             |
| Из них, в форме практической подготовки:     | 34             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |
| Контроль                                     | 7,8            |

### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 6 семестре.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

## **«Стрибол»**

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

#### **2. Содержание дисциплины**

1. История возникновения стритбола, техники нападения и защиты, организация и проведение соревнований по стритболу.
2. Правила судейства, принципы спортивной тренировки и методика
3. Групповые тактические действия в нападении.
4. Групповые тактические действия в защите.
5. Судейство на учебно-тренировочных занятиях.

### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 56             |
| Контактная работа*:                          | 44.2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические занятия                         | 34             |
| из них, в форме практической подготовки      | 34             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2            |
| Зачет/зачет с оценкой                        | 0.2            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |
| Контроль                                     | 7.8            |

### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 2 семестре.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Пляжный волейбол»**

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

#### **2. Содержание дисциплины**

Тема 1. Возникновение и развитие игры. Характеристика игры, основные понятия и терминология. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по пляжному волейболу.

Тема 2. Техника приемов защиты в пляжном волейболе. (Анализ техники приемов защиты)

Тема 3. Техника приемов нападения в пляжном волейболе. (Анализ техники приемов нападения)

Тема 4. Тактические действия нападения в пляжном волейболе. (Характеристика индивидуальных, и командных тактических действий.)

Тема 5 Тактические действия защиты в пляжном волейболе. (Характеристика индивидуальных, и командных тактических действий.)

Раздел II Обучение техническим приемам игры в пляжном волейболе.

Тема 1. Изучение волейбольных стоек, стартовых стоек, перемещений и остановок в пляжном волейболе. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, после

перемещений. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений)

Тема 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений. (Обучение исходному положению, работе рук и ног, выполнению приема на месте, после перемещений)

Тема 3. Обучение подачам разными способами и их разновидностям. (Обучение подбросу, замаху и ударному движению)

Тема 4. Обучение приему подач различными способами (сверху, снизу). (Обучение перемещениям для выхода к мячу и обработке мяча)

Тема 5. Обучение нападающему удару (ударное движение) и действиям в защите. (Обучение замаху и ударному движению; перемещениям, остановке и обработке мяча в защите)

Тема 6. Обучение нападающему удару (разбег, напрыгивание) и действиям в защите. (Обучение разбегу, напрыжке, перемещениям и остановке для защитных действий и обработке мяча)

Тема 7. Обучение одиночному блокированию. (Обучение исходному положению, перемещению, остановке с выносом рук, постановке рук при блокировании, приземлению, средства и методы обучения).

Тема 8. Обучение специфическому приему пляжного волейбола «краб» (передача мяча одной рукой, согнутыми фалангами сомкнутых пальцев)

Тема 9. Обучение специфическому приему пляжного волейбола «домик» (передача мяча двумя руками, ребрами сомкнутых под углом ладоней)

Тема 10. Обучение нападающему удару «накатом». (Обучение обработке мяча при ударе «накатом»)

Тема 11. Обучение нападающему удару с переводом. (Обучение обработке мяча при ударе с переводом)

Раздел III. Обучение тактическим действиям в волейболе.

Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении без блока. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки)

Тема 2. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (без блока при нападающем ударе, обманном ударе, перебросах). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий)

Тема 3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в приеме подачи. (Обучение оценке игровых действий, выбору способа приема, выбору места для приема подачи)

Тема 4. Обучение командным тактическим действиям в защите (без блока). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий)

Тема 5. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. (с блоком) (Обучение оценке игровых действий, выбору способа атаки)

Тема 6. Обучение командным тактическим действиям в защите (с блоком). (Обучение оценке игровых действий, выбору способа защиты, выбору места для защитных действий)

### **3. Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>          | <b>Форма обучения</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------|
|                                              | <b>Очная</b>          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2                     |
| Объем дисциплины в часах                     | 56                    |
| Контактная работа*:                          | 44.2                  |
| Лекции                                       | 10                    |
| Практические занятия                         | 34                    |
| из них, в форме практической подготовки      | 34                    |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2                   |
| Зачет/зачет с оценкой                        | 0.2                   |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Самостоятельная работа | 4   |
| Контроль               | 7.8 |

#### **4.Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 2 семестре.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Водные виды спорта»**

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

#### **1.Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

#### **2.Содержание дисциплины**

Тема 1. История развития плавания и характеристика основных стилей плавания. История и техника спасательного многоборья. Общая характеристика и история создания спасательного многоборья. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по водным видам спорта. Ознакомление со свойствами воды. Техника и значение прикладного плавания. Техника ныряния. Приемы транспортировки утопающих. Способы спасения на воде. Захваты. Самоспасение пловца и меры предосторожности на воде. Тема 2. История развития и общая характеристика водного поло. Способы передвижения. Специальные приемы игрового плавания. Техника владения мячом. Техника игры вратаря. Общие основы тактики в водном поло.

Тема 3.История развития и общая характеристика синхронного плавания. Основные движения, гребки и специальные передвижения. Простейшие фигуры синхронного плавания. Обучение основным позициям синхронного плавания

#### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в часах                     | 52             |
| Контактная работа:                           | 40,2           |
| Лекции                                       | 6              |
| Практические                                 | 30             |
| Из них, в форме практической подготовки:     | 30             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |
| Контроль                                     | 7,8            |

#### **4.Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 3 семестре.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Аквааэробика»**

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

#### **1.Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

#### **2.Содержание дисциплины**

Тема 1. Аквааэробика для начинающих

Тема 2. Аква-нудлс  
Тема 3. Круговая тренировка  
Тема 4. Интервальная тренировка  
Тема 5. Танцевальные программы  
Тема 6. Методика построения занятий, хореография урока  
Тема 7. Принципы проведения занятий  
Тема 8. Методы изменений интенсивности  
Тема 9. Примеры типовых тренировок 2  
Тема 1. Аквааэробика для детей  
Тема 2. Аквааэробика для людей с избыточной массой тела  
Тема 3. Аквааэробика для пожилых людей.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 56             |
| Контактная работа*:                          | 44.2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические занятия                         | 34             |
| из них, в форме практической подготовки      | 34             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2            |
| Зачет/зачет с оценкой                        | 0.2            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |
| Контроль                                     | 7.8            |

### 4. Форма промежуточной аттестации

- для очной формы обучения зачет в 3 семестре.

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Атлетическая гимнастика»

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

#### 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7

#### 2. Содержание дисциплины

Тема 1.1 История развития атлетической гимнастики в России. Атлетическая гимнастика, ее история развития. История возникновения атлетизма и его становление. Основные термины и понятия в атлетической гимнастике.

Тема 1.2 Атлетическая гимнастика и её место в системе физического воспитания.

Гантельная гимнастика и ее характеристика. Силовое троеборье и его характеристика.

Гиревой спорт и его характеристика. Профессионально-прикладное значение атлетической гимнастики.

Тема 2.1 Методика организации занятий атлетической гимнастикой. Методические приемы организации групповых и индивидуальных занятий. Общепедагогические и практические методы обучения. Организация занятий с различным контингентом учащихся. Формы занятий и их значения.

Тема 2.2 Особенности организации и проведения занятий атлетической гимнастикой как средство общей физической подготовки. Комплексное решение задач физического воспитания в процессе занятий атлетической гимнастикой. Методические особенности использования средств атлетической гимнастики для разностороннего развития

двигательных качеств и способностей. Комплексный подход к использованию инвентаря и оборудования предназначенного для занятий атлетической гимнастикой. Профилактика травматизма. Постоянное и постепенное растягивание, разогревающие разминки, снижение нагрузки. Соблюдение техники безопасности, при работе с отягощениями. Страховка, самостраховка при занятиях с отягощениями.

Тема 3.1 Методика преподавания и обучения упражнениям с гантелями. Освоение техники выполнения упражнений с гантелями. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий с гантелями. Влияние данных занятий на мышечную систему. Физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки. Комплексирование упражнений с гантелями для различного контингента учащихся.

Тема 3.2 Методика преподавания и обучения упражнениям на тренажерах. Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий на тренажерах. Влияние данных занятий на мышечную систему, физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки. Комплексирование упражнений на тренажерах для различного контингента учащихся.

Тема 3.3 Методика преподавания и обучения упражнениям с гириями. Освоение техники выполнения упражнений с гириями. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий с гириями. Влияние данных занятий на мышечную систему, физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки. Комплексирование упражнений с гириями для различного контингента учащихся.

Тема 3.4 Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой. Освоение техники выполнения упражнений со штангой. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий со штангой. Влияние данных занятий на мышечную систему, физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки.

Комплексирование упражнений со штангой для различного контингента учащихся.

Тема 4.1 Методический подход к организации групповых и индивидуальных занятий атлетической гимнастикой. Методы построения занятий с отягощениями для различного контингента учащихся. Комплексирование упражнений с отягощениями для различного контингента учащихся. Дифференцированный подход к подбору упражнений атлетической гимнастики, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей. Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям атлетической гимнастики; проведение физкультурных занятий внеурочной формы; осуществление планирования по содержанию занятий атлетической гимнастикой; проведение педагогического контроля, учет и влияния занятий атлетической гимнастикой в процессе физического воспитания учащихся. Принципы систематичности и динамичности учебно-тренировочного процесса. Физиология мышечной деятельности: развитие всех групп мышц, наращивание мышечной массы, создание совершенной формы мышц. Атлетический тренинг.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 1              |
| Объем дисциплины в часах             | 54             |
| Контактная работа:                   | 42,2           |
| Лекции                               | 10             |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Практические занятия                         | 32  |
| из них, в форме практической подготовки      | 32  |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2 |
| Зачет                                        | 0,2 |
| Зачет с оценкой                              | -   |
| Предэкзаменационная консультация             | -   |
| Экзамен                                      | -   |
| Контроль                                     | 7,8 |
| Самостоятельная работа                       | 4   |

#### 4. Форма промежуточной аттестации

- для очной формы обучения зачет в 5 семестре.

#### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Пилатес (стретчинг, колланетика)»

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

#### 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7

#### 2. Содержание дисциплины

Тема 1. Основные понятия и определения системы упражнений по методике Пилатес. Цель и задачи Пилатеса. Показания и противопоказания к занятиям

Тема 2. Философия и основные принципы системы упражнений Дж. Пилатеса. Концентрация внимания; мышечный контроль без напряжения; централизация; воображение (визуализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; регулярность тренировок.

Тема 3. Особенности техники выполнения упражнений. Формат урока. Базовая программа (основные упражнения). Нейтральные положения тела: стоя, сидя, лёжа на спине, лёжа на боку. Влияние Пилатеса на организм занимающихся. Многочисленные аспекты применения упражнений системы Пилатес.

#### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 1              |
| Объем дисциплины в часах                     | 54             |
| Контактная работа:                           | 42,2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические занятия                         | 32             |
| из них, в форме практической подготовки      | 32             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Зачет с оценкой                              | -              |
| Предэкзаменационная консультация             | -              |
| Экзамен                                      | -              |
| Контроль                                     | 7,8            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |

#### **4.Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 5 семестре.

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Прикладные виды »**

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

#### **1.Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

#### **2.Содержание дисциплины**

Раздел I. Значение прикладных видов спорта в физкультурной и профессиональной деятельности. Развитие основных физических качеств, наделение занимающихся специализированными двигательными и профессиональными навыками.

Тема 1. Прикладные виды физической культуры и спорта в системе физического воспитания. Воспитательное и образовательное значение прикладных видов спорта в жизнедеятельности населения.....

Тема 2. Легкоатлетические упражнения в прикладных видах спорта. Кросс – основное средство развития специальной выносливости

Тема 3. Методика развития общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей средствами легкоатлетических упражнений, плавания и лыжной подготовки в прикладных видах спорта

Тема 4 Основы техники классических и прикладных способов лыжных ходов, спусков, подъемов и торможения. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Тема 5. Прикладные виды плавания. Основы техники прикладных способов плавания, ныряния и прыжков в воду.

Тема 6. Спасание пострадавших на воде, способы транспортировки и оказания первой доврачебной помощи

Тема 7. Туризм. Виды, формы, организация и проведение туристских походов. Однодневные и много дневные туристские походы. Форма организации и проведения.

Тема 8. Развитие умений применения туристского инвентаря и оборудования при проведении туристских походов. Разбивка лагеря, установка палатки, оборудование мест для костра.

Тема 9. Прикладные виды в спортивных играх. Эстафеты, лапта, стритбол, флорбол основные средства развития специализированных игровых навыков, координации, скоростно-силовых способностей.

Тема 10. Судейство соревнований в прикладных видах спорта

#### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в часах                     | 56             |
| Контактная работа:                           | 34,2           |
| Практические занятия                         | 34             |
| из них, в форме практической подготовки      | 34             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Контроль                                     | 7,8            |
| Самостоятельная работа                       | 14             |

#### **4.Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 7 семестре.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Полиатлон»**

входящей в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

#### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7**

#### **2. Содержание дисциплины**

Тема 1. История полиатлона в России

Тема 2. Летний полиатлон

- двоеборье — бег на короткую и среднюю дистанцию от 500 м до 2 км (зависит от возраста и пола), силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);
- троеборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 2 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);
- троеборье с лыжероллерной гонкой — стрельба из пневматической винтовки, лыжероллерная гонка на дистанцию от 2 до 10 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);
- четырёхборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 2 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в плавании на 50 м или 100 м;
- пятиборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1 до 3 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в плавании на 50 м или 100 м, метание мяча или спортивного снаряда весом от 150 г до 700 г;
- шестиборье — стрельба из пневматической винтовки, бег на среднюю дистанцию от 1,5 до 3 км, спринт в беге на 60 м или 100 м, спринт в плавании на 50 м, метание мяча или спортивного снаряда весом от 150 г до 700 г, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания).

Тема 3. Зимний полиатлон

- двоеборье — лыжная гонка с дистанциями от 2 до 10 км (зависит от возраста и пола), силовая гимнастика (для мужчин подтягивания, для женщин отжимания);
- троеборье — стрельба из пневматической винтовки, лыжная гонка от 2 до 10 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания);
- четырёхборье — стрельба из пневматической винтовки, лыжная гонка от 2 до 10 км, силовая гимнастика (подтягивания или отжимания), прыжок в длину с места.

#### **3. Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>          | <b>Форма обучения</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------|
|                                              | <b>Очная</b>          |
| Объем дисциплины в часах                     | <b>56</b>             |
| Контактная работа:                           | <b>34,2</b>           |
| Практические занятия                         | <b>34</b>             |
| из них, в форме практической подготовки      | <b>34</b>             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>0,2</b>            |
| Зачет                                        | <b>0,2</b>            |
| Контроль                                     | <b>7,8</b>            |
| Самостоятельная работа                       | <b>14</b>             |

#### **4. Форма промежуточной аттестации**

- для очной формы обучения зачет в 7 семестре.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивные сооружения»**  
входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной  
для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-15

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. История развития спортивных сооружений.

Тема 2. Общая характеристика и классификации спортивных сооружений.

Тема 3. Спортивные площадки и игровые поля. Теннисные корты.

Тема 4. Стадионы (основные характеристики, формы арены и трибун)

Тема 5. Спортивные залы.

Тема 6. Сооружения для водных видов спорта

Тема 7. Сооружения для зимних видов спорта

Тема 8. Основы безопасности эксплуатации спортивных сооружений

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 36,2           |
| Лекции                                       | 12             |
| Практические занятия                         | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 28             |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –5 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Реализация программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»**  
входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной  
для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-5, ОПК-6

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Основы дополнительного образования в области физической культуры

Тема 2. Организация физического воспитания в учреждениях дополнительного образования детей

Тема 3. Дополнительные общеобразовательные программы по физической культуре

Тема 4. Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования

Тема 5. Особенности организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной организации

Тема 6. Особенности проектирования дополнительных образовательных программ в сфере физической культуры и спорта

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| <b>Контактная работа:</b>                    | <b>38,2</b>    |
| Лекции                                       | 14             |
| Практические занятия                         | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет/зачет с оценкой                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 26             |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –6 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Теория и методика физической культуры»**

входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-1, ОПК-3, ОПК-11,

2. **Содержание дисциплины:**

Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры. Ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного и профессионального образования.

Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.

Средства и методы физического воспитания и спорта.

Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта

Способы регламентации нагрузки

Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)

Сила:

Быстрота:

Выносливость:

Гибкость

Ловкость

Взаимосвязь физических качеств

Формы построения занятий в физическом воспитании

Урок — основная форма организации занятий

Планирование и контроль в физическом воспитании. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий

Контроль как способ получения информации

Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание детей раннего и школьного возраста

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Формы организации физического воспитания

Программы физического воспитания  
 Методика формирования навыка  
 Методика разработки документов планирования  
 Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания  
 Физическое воспитание взрослого населения  
 Физическое воспитание взрослого населения  
 Представление о физическом воспитании как системе  
 Принципы тренировки.  
 Спортивный отбор и спортивная ориентация.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 8              |
| Объем дисциплины в часах                     | 288            |
| Контактная работа:                           | 149,1          |
| Лекции                                       | 42             |
| Лабораторные занятия                         | 58             |
| Практические занятия                         | 44             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 5,1            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Контрольная работа                           | -              |
| Курсовая работа                              | 0,3            |
| Экзамен                                      | 0,6            |
| Предэкзаменационная консультация             | 4              |
| Самостоятельная работа                       | 94             |
| Контроль                                     | 44,9           |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: Очная форма - зачет в 3 семестрах, курсовая работа в 5 семестре, экзамен в 4,5 семестрах.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Теория спорта»**  
 входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной  
 для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13.

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

Тема 2. Социальные функции спорта и направления спортивного движения

Тема 3. Типы спорта, сложившиеся в мире

Тема 4. Многообразие видов спорта

Тема 5. Организация спорта в международной практике, в России.

Тема 6. Соревнования - важнейший признак спорта. Соревновательная деятельность.

Тема 7. Разновидности соревнований в спорте. Классификационные подходы в их систематизации.

Тема 8. Моделирование соревновательной деятельности

Тема 9. Система спортивных соревнований

Тема 10. Структура соревновательной деятельности спортсмена

Тема 11. Система подготовки спортсмена. Спортивная тренировка. Роль тренировки в подготовке спортсменов.

Тема 12. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности

Тема 13. Особенности начальной спортивной ориентации

Тема 14. Средства, принципы и методы спортивной тренировки

Тема 15. Основные стороны (составные части) тренировки.

Тема 16. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Тема 17. Многолетняя спортивная подготовка как система

Тема 18. Структура системы подготовки спортсменов: подсистема целей и модельных показателей на многолетний период

Тема 19. Спортивный отбор в процессе многолетней спортивной подготовки

Тема 20. Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах), средних циклах (мезоциклах), малых циклах (микроциклах) подготовки

Тема 21. Технология планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

Тема 22. Управление системой совершенствования спортсмена

Тема 23. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 7              |
| Объем дисциплины в часах                     | 252            |
| Контактная работа:                           | 136,7          |
| Лекции                                       | 40             |
| лабораторные занятия                         | 46             |
| Практические занятия                         | 44             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,7            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,4            |
| Контрольная работа                           | -              |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 90             |
| Контроль                                     | 25,3           |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 8, зачет – 6, 7 семестр для очной формы обучения;

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивная медицина»**  
входящей в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ОПК-7, ОПК-14.
2. **Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Учение о физическом развитии.

Раздел 2. Физическая работоспособность и функциональная готовность спортсменов.

Раздел 3. Медико-педагогическое сопровождение тренировочных занятий и соревнований.

Раздел 4. Медико-педагогическое сопровождение спортивной деятельности юных спортсменов.

Раздел 5. Восстановление спортивной работоспособности.

Раздел 6. Основы общей и спортивной патологии.

Раздел 7. Спортивный травматизм и его профилактика.

### 3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |         |
|----------------------------------------------|----------------|---------|
|                                              | очная          | заочная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 4              |         |
| Объем дисциплины в часах                     | 144            |         |
| Контактная работа:                           | 78,3           | 26,3    |
| Лекции                                       | 24             | 4       |
| Лабораторные занятия                         | 26             | 10      |
| Практические занятия                         | 26             | 10      |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3            | 2,3     |
| Экзамен                                      | 0,3            | 0,3     |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              | 2       |
| Самостоятельная работа                       | 56             | 108,3   |
| Контроль                                     | 9,7            | 9,7     |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 5 семестр, экзамен – 6 для очной формы обучения; зачет – 7 семестр, экзамен – 9 для заочной формы обучения

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Иностранный язык (английский)»**

входящей в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

### 1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины – УК-4**

### 2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Цели, задачи курса. Иностранный (английский) язык в современном мире. Английский язык: краткая история развития; региональная и социальная вариативность; статус универсального межкультурного коммуникативно-когнитивного средства. Европейский языковой портфель. Структура и функции.

Тема 2. Человек и общество. Описание внешности, характера человека. Типичные черты внешности представителей разных культур. Традиционные костюмы, предметы быта, блюда.

Тема 3. Семейные ценности в современном мире. Семья в жизни человека. Типы семьи в

современном обществе. Семьи с одним родителем, развод. Приёмные семьи.

Тема 4. География и краткая история Великобритании и США. Ландшафт, столицы и крупные города, климат. Основные исторические события.

Тема 5. Жизнь в городе. Ритм городской жизни – проблемы и преимущества.

Тема 6. Искусство в России и за рубежом. Разнообразие жанров искусства – живопись, архитектура, театр, кинематограф, музеи мира.

Тема 7. Презентация: структура и форма представления. Презентационные навыки, речевые клише, требования к мультимедийным презентациям.

Тема 8. Система образования в России, Великобритании и США. Начальное и общее образование. Обязательное образование. Учебный год. Школьные предметы. Платное и бесплатное образование.

Тема 9. Мир профессий и карьера. Разнообразие профессий в современном мире. Поиск работы, собеседование.

Тема 10. Информационные технологии в жизни молодежи. Ресурсы для изучения иностранного языка. Преимущества интернет технологий в области образования. Анализ ресурсов для изучения иностранного языка.

Тема 11. Проблемы экологии. Глобализация. Экологический кризис.

Тема 12. Спорт и здоровый образ жизни. Виды спорта. Правила здорового питания, распорядок дня. Традиционные виды спорта в России и за рубежом.

Тема 13. Путешествия и транспорт. Активный и пассивный отдых. Бронирование отеля, билетов. Виды транспорта. Транспорт в Лондоне. Безопасность путешествия.

Тема 14. Введение в профессиональную коммуникацию. Особенности языка профессионального общения.

Тема 15. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическое воспитание в семье, дошкольных учреждениях и учебных заведениях, физическое самовоспитание, физическая рекреация. Профессиональный и любительский спорт.

Тема 16. Физическое развитие человека: организм человека как единая биологическая система.

Тема 17. Лечебная физкультура. История становления и развития. Средства, формы и методики.

Тема 18. Характеристика основных групп видов спорта. Виды спорта и соревнований; их классификация

Тема 19. История развития спорта Истоки, причины зарождения и хронология развития спорта в России и за рубежом

Тема 20. История Олимпийских игр. Причины и место зарождения, девиз и символы, кодекс спортсмена, значение в общемировой истории. Параолимпийские игры Функции Олимпийского комитета.

Тема 21. Выдающиеся спортсмены. Биографии, достижения, труды и концепции выдающихся представителей спортивной элиты.

Тема 22. Работа преподавателя физической культуры Работа тренера. Особенности работы, основные задачи и функции.

Тема 23. Проектная деятельность в профессиональной сфере. Особенности создания проекта профессиональной тематики.

### **3. Объем дисциплины**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>  | <b>Форма обучения</b> |
|--------------------------------------|-----------------------|
|                                      | <b>очная</b>          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 6                     |
| Объем дисциплины в часах             | 216                   |

|                                              |       |
|----------------------------------------------|-------|
| Контактная работа:                           | 110,7 |
| Лекции                                       |       |
| Практические занятия                         | 108   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,7   |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,4   |
| Экзамен                                      | 0,3   |
| Предэкзаменационная консультация             | 2     |
| Самостоятельная работа                       | 80    |
| Контроль                                     | 25,3  |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации – зачет- 1,2 семестр; экзамен – 3 семестр.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Иностранный язык (немецкий)»**

входящей в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

#### **1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины – УК-4**

#### **2.Содержание дисциплины:**

Тема 1. Цели, задачи курса. Иностранный (немецкий) язык в современном мире. Европейский языковой портфель.

Тема 2. Человек и общество. Описание внешности, характера человека. Типичные черты внешности представителей разных культур. Традиционные костюмы, предметы быта, блюда.

Тема 3. Семейные ценности в современном мире. Семья в жизни человека. Типы семьи в современном обществе. Семьи с одним родителем, развод. Приёмные семьи.

Тема 4. География и краткая история Германии. Ландшафт, столицы и крупные города, климат. Основные исторические события.

Тема 5. Жизнь в городе. Ритм городской жизни – проблемы и преимущества.

Тема 6. Искусство в России и за рубежом. Разнообразие жанров искусства – живопись, архитектура, театр, кинематограф, музеи мира.

Тема 7. Презентация: структура и форма представления. Презентационные навыки, речевые клише, требования к мультимедийным презентациям.

Тема 8. Система образования в России,Германии. Начальное и общее образование. Обязательное образование. Учебный год. Школьные предметы. Платное и бесплатное образование.

Тема 9. Мир профессий и карьера. Разнообразие профессий в современном мире. Поиск работы, собеседование.

Тема 10. Информационные технологии в жизни молодежи. Ресурсы для изучения иностранного языка. Преимущества интернет технологий в области образования. Анализ ресурсов для изучения иностранного языка.

Тема 11. Проблемы экологии. Глобализация. Экологический кризис.

Тема 12. Спорт и здоровый образ жизни. Виды спорта. Правила здорового питания, распорядок дня. Традиционные виды спорта в России и за рубежом.

Тема 13. Путешествия и транспорт. Активный и пассивный отдых. Бронирование отеля, билетов. Виды транспорта. Транспорт в Берлине. Безопасность путешествия.

Тема 14. Введение в профессиональную коммуникацию. Особенности языка

профессионального общения.

Тема 15. История развития науки . Основные этапы становления и науки

Тема 16. Выдающиеся ученые

Биография, достижения, роль в современной науке.

Тема 17. Экологические катастрофы в современном мире. Экологический кризис. Глобальное потепление и парниковый эффект. Озоновый слой. Кислотные дожди. Ураганы.

Тема 18. Человек и его влияние на мир. Взрыв. Загрязнение окружающей среды.

Тема 19. Происхождение жизни. Биосфера и человек. ДНК. Генная инженерия.

Тема 20. Биологические ресурсы и альтернативные источники энергии. Основные исследования и открытия

Тема 21. Образование в профессиональной сфере и перспективы развития данной отрасли. Известные общественные деятели, университеты и научные школы, перспективные направления.

Тема 22. Проектная деятельность в профессиональной сфере. Особенности создания проекта профессиональной тематики.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 6              |
| Объем дисциплины в часах                     | 216            |
| Контактная работа:                           | 110,7          |
| Лекции                                       |                |
| Практические занятия                         | 108            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,7            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,4            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 80             |
| Контроль                                     | 25,3           |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации – зачет- 1,2 семестр; экзамен – 3 семестр.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Педагогика физической культуры»** входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** УК-3, ДПК-5.

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. История и основные направления общей педагогики

Тема 2. Общие методологические функции педагогики физической культуры

Тема 3. Введение в педагогическую деятельность в сфере физической культуры

Тема 4. Сущность педагогической деятельности в сфере физической культуры.

Тема 5. Учет возрастных особенностей ребенка при обучении двигательным действиям.

Тема 6. Учебная деятельность и учебная задача как форма и средство развивающего обучения.

Тема 7. Дидактические игры в системе профессионального физкультурного образования.  
Тема 8. Физическая культура и спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности.  
Тема 9. Ценностные ориентации студентов вуза физической культуры и спорта  
Тема 10. Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности бакалавров в области физической культуры.  
Тема 11. Рефлексивная культура спортивного педагога.  
Тема 12. Мотивационная и личностная предрасположенность к освоению больших объемов научно-учебной информации.  
Тема 13. Педагогическое обоснование компьютерной учебной деятельности в высших учебных заведениях физкультурного профиля.  
Тема 14. Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры.  
Тема 15. Категория «управление организацией» в современной теории управления социальными системами.  
Тема 16. Принципы разработки стратегии управления образовательными учреждениями.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 6              |
| Объем дисциплины в часах                     | 216            |
| Контактная работа:                           | 122,5          |
| Лекции                                       | 48             |
| Практические занятия                         | 72             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,5            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 76             |
| Контроль                                     | 17,5           |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 2 семестр, экзамен – 3 для очной формы обучения

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Психология физической культуры»

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** УК-3, ДПК-2
2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Введение в курс «Психология физического воспитания и психология спорта.  
Тема 2. Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития.  
Тема 3. Психологические основы обучения двигательным действиям.  
Тема 4. Психология общения в спортивно-педагогической деятельности.  
Тема 5. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.

- Тема 6. Введение в психологию спорта.  
Тема 7. Психология спортивного коллектива.  
Тема 8. Психологическая характеристика спортивно-педагогической деятельности.  
Тема 9. Психология общения в спорте.  
Тема 10. Психологические основы физической подготовки.  
Тема 11. Психологические основы тактической подготовки в спорте.  
Тема 12. Психодиагностика в спорте.  
Тема 13. Психическая саморегуляция в спорте.

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 5              |
| Объем дисциплины в часах                     | 180            |
| Контактная работа:                           | 108,5          |
| Лекции                                       | 32             |
| Практические занятия                         | 74             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,5            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 54             |
| Контроль                                     | 17,5           |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 3 семестр, экзамен – 4 для очной формы обучения;

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая рекреация»**  
входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1  
«Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-2, ДПК-4, ДПК-6

2. **Содержание дисциплины:**

- Тема 1. Организационно-методические условия организации занятий рекреационной физической культурой.  
Тема 2. Современные системы занятий рекреационной ФК.  
Тема 3. Требования к условиям и содержанию мест проведения занятий рекреационной физической культуры.  
Тема 4. Физическая культура в процессе профессиональной деятельности.  
Тема 5. Особенности занятий рекреационной ФК в среднем и пожилом возрасте.  
Тема 6. Организация занятий рекреационной ФК детьми дошкольного возраста.  
Тема 7. Медико-педагогический контроль за эффективностью занятий рекреационной ФК.

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины | Форма обучения |
|------------------------------|----------------|
|                              | очная          |

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3    |
| Объем дисциплины в часах                     | 108  |
| Контактная работа:                           | 48,2 |
| Лекции                                       | 24   |
| Практические занятия                         | 24   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2  |
| Зачет/ зачет с оценкой                       | 0,2  |
| Самостоятельная работа                       | 52   |
| Контроль                                     | 7,8  |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 7 семестр для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения

- 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-7, ДПК-8, ДПК-9
- 2. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта

Тема 2. Методологические основы научного познания творчества.

Тема 3. Методическая деятельность в физической культуре и спорте

Тема 4. Оформление курсовой работы и ВКР.

Тема 5. Выбор направления научного исследования и этапы научно-исследовательской работы

Тема 6. Общая характеристика методов исследования.

Тема 7. Педагогический эксперимент и наблюдение.

Тема 8. Анализ документальных материалов.

Тема 9. Применение методов математической статистики.

**3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | <b>очная</b>   |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 4              |
| Объем дисциплины в часах                     | 144            |
| Контактная работа:                           | 104,5          |
| Лекции                                       | 36             |
| лабораторные занятия                         | 18             |
| Практические занятия                         | 42             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 22             |

|          |      |
|----------|------|
| Контроль | 17,5 |
|----------|------|

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 4 семестр, экзамен – 5 семестр для очной формы обучения;

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Информационные технологии в физической культуре и спорте»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

- 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** УК-1, ДПК-9
- 2. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Понятия об информационных технологиях. Эволюция информационных технологий; их роль в развитии общества.

Тема 2. Информационные технологии в ФК и спорте.

Тема 3. Прикладные программы обработки результатов спортивных измерений. Офисные информационные системы. Электронные документы. Презентации.

Тема 4. Табличное представление данных спортивных измерений с использованием компьютерных программ. Работа с электронными таблицами. Microsoft Excel: обработка текстового и статистического материала.

Тема 5. Предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта. Локальные и глобальные компьютерные сети. Сервисы Интернет.

Тема 6. Графическое представление данных спортивных измерений с использованием компьютерных программ. Обработка графической информации.

### **3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 32,2           |
| Лекции                                       | 8              |
| Лабораторные занятия                         | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 32             |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 1 для очной формы обучения

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Информатика»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** УК-1, ДПК-9

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Информатика и информация. История развития вычислительной техники.

Тема 3. Архитектура персонального компьютера (ПК).

Тема 4. Офисные информационные системы.

Тема 5. Работа с электронными таблицами. Microsoft Excel:

Тема 6. Основные понятия базы данных и систем управления базами данных.

Тема 7. Локальные и глобальные компьютерные сети. Сервисы Интернет.

Тема 8. Обработка графической информации.

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 32,2           |
| Лекции                                       | 8              |
| Лабораторные занятия                         | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 32             |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 1 для очной формы обучения;

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Лечебная физическая культура»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1

«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-4, ДПК-8

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Роль и место ЛФК в системе медицинской реабилитации

Тема 2. ЛФК при миопии и ИМ

Тема 3. ЛФК при артритах

Тема 4. ЛФК при ВСД и ожирении

Тема 5. ЛФК при инсультах

Тема 6. ЛФК при ИБС и бронхолегочных заболеваниях

Тема 7. ЛФК при сколиозе, плоскостопии и нарушениях осанки

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 3              |
| Объем дисциплины в часах             | 108            |

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Контактная работа:                           | 50,3 |
| Лекции                                       | 12   |
| Лабораторные занятия                         | 12   |
| Практические занятия                         | 24   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3  |
| Экзамен                                      | 0,3  |
| Предэкзаменационная консультация             | 2    |
| Самостоятельная работа                       | 48   |
| Контроль                                     | 9,7  |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 7 для очной формы обучения;

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая реабилитация»** входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-4, ДПК-8

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Научно-методические основы физической реабилитации: Физическая реабилитация (ФР) в восстановительном лечении.

Тема 2. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ФР: Двигательные режимы в ФР и их характеристика.

Тема 3. Контроль за переносимостью реабилитантами лечебной физической нагрузки и эффективностью их ФР: Оценка функционального состояния реабилитантов на разных этапах их ФР. Педагогическая оценка эффективности ФР.

Тема 4. Физическая реабилитация при травмах позвоночника: Повреждения связочного аппарата позвоночника: этиология, патогенез, симптоматика и клиническая классификация, программа ФР.

Тема 5. Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Тема 6. Физическая реабилитация при травмах периферической нервной системы

Тема 7. Физическая реабилитация при травмах нервной системы: Черепно-мозговая травма: этиология, патогенез, симптоматика и клиническая классификация, программа ФР.

Тема 8. Повреждения плечевого сустава

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| Контактная работа:                           | 50,3           |
| Лекции                                       | 12             |
| Лабораторные занятия                         | 12             |
| Практические занятия                         | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3            |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Экзамен                          | 0,3 |
| Предэкзаменационная консультация | 2   |
| Самостоятельная работа           | 48  |
| Контроль                         | 9,7 |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 8 для очной формы обучения; экзамен – 8 семестр для заочной формы обучения.

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивная диетология»**  
входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1  
«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

- 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-2, ДПК-4
- 2. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Биохимические основы рационального питания и эргогенической диететики в спорте.

Тема 2. Принципы и формы спортивного питания.

Тема 3. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов.

Тема 4. Базовые нутриенты спортивного питания и их эффективность.

Тема 5. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения.

Тема 6. Биологические активные добавки для питания спортсменов.

Тема 7. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки.

- 3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 56,2           |
| Лекции                                       | 16             |
| Лабораторные занятия                         | 10             |
| Практические занятия                         | 30             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 8              |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 8 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Частные методики оздоровления»**  
входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1  
«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

- 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-2, ДПК-4
- 2. Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Современные подходы к определению понятия «Индивидуальное здоровье»: Понятие «Здоровье». Компоненты и виды здоровья. Функции здоровья.

Раздел 2. Диагностика и самоконтроль здоровья: Основные диагностические модели определения уровня здоровья (Белова, Апанасенко). Физическое состояние человека: сущность, диагностика.

Раздел 3. Формирование общественного и индивидуального здоровья: Факторы формирования здоровья человека. Образ жизни в укреплении здоровья.

Раздел 4. Оздоровительная тренировка: Физиологические основы, принципы и методы оздоровительной тренировки. Дозирование нагрузки в процессе оздоровительной тренировки.

Раздел 5. Технологии закаливания и адекватного питания: Понятие, механизмы и основные принципы закаливания. Виды закаливания. Адекватное питание.

Раздел 6. Комплексные оздоровительные технологии

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 56,2           |
| Лекции                                       | 16             |
| Лабораторные занятия                         | 10             |
| Практические занятия                         | 30             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 8              |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 8 для очной формы обучения; зачет – 9 семестр для заочной формы обучения.

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Психологическое сопровождение тренировочного процесса»

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-3, ДПК-2**
2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Понятие «психологическое сопровождение».

Тема 2. Организация мероприятий психологического сопровождения.

Тема 3. Мероприятия психодиагностики в спорте. Цели и задачи психодиагностики на этапе общей психологической подготовки.

Тема 4. Мероприятия психодиагностики в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

Тема 5. Мероприятия психопрофилактики в спорте.

Тема 6. Мероприятия психопрофилактики в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

Тема 7. Мероприятия психорегуляции в спорте.

Тема 8. Мероприятия психорегуляции в физкультурно-оздоровительной деятельности и активном отдыхе.

Тема 9. Реабилитация в психологическом сопровождении спортивно-оздоровительной деятельности.

Тема 10. Программы психологического сопровождения.

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| Контактная работа:                           | 44,2           |
| Лекции                                       | 14             |
| Практические занятия                         | 30             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 56             |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –6 для очной формы обучения

### Аннотация к рабочей программе дисциплины «Психологические основы соревновательной деятельности»

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-5, ДПК-6

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Информатизация образования

Тема 2. Классификация технических средств обучения

Тема 3. Методика использования традиционных ТСО в учебном процессе

Тема 4. Психолого-педагогические основы и дидактические принципы применения ТСО в учебном процессе

Тема 5. Экранные средства, звуковые и экранно-звуковые средства обучения

Тема 6. Компьютерные телекоммуникации в системе дистанционного обучения

Тема 7. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования при работе с аудиовизуальными средствами Обучения

### Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 3              |
| Объем дисциплины в часах             | 108            |

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| Контактная работа:                           | 44,2 |
| Лекции                                       | 14   |
| Практические занятия                         | 30   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2  |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2  |
| Самостоятельная работа                       | 56   |
| Контроль                                     | 7,8  |

3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –7 для очной формы обучения; зачет – 7 семестр для заочной формы обучения.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Фитнес»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-2, ДПК-3, ДПК-6

2. **Содержание дисциплины:**

Раздел I. Теоретические основы фитнеса.

Тема 1. История возникновения и развития оздоровительной и танцевальной аэробики.

Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительной и танцевальной аэробики.

Раздел II. Техника выполнения базовой аэробики и танцевальных упражнений.

Тема 1. Аэробные упражнения (базовые движения, элементы классического и народного танцев)

Тема 2. Танцевальная аэробика (элементы латиноамериканских, восточных и современных танцев).

Тема 3. Упражнения на растягивание (стретчинг и элементы йоги).

Раздел III. Организация учебно - тренировочного процесса по фитнесу.

Тема 1. Планирование занятий по фитнесу.

Тема 2. Методика проведения занятий по фитнесу. Контроль физического состояния занимающихся.

Тема 3. Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной и танцевальной аэробике.

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 40,2           |
| Лекции                                       | 12             |
| Практические занятия                         | 28             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 24             |

|          |     |
|----------|-----|
| Контроль | 7,8 |
|----------|-----|

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –6 для очной формы обучения;

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Аэробика»**  
входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1  
«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-2, ДПК-3, ДПК-6

2. **Содержание дисциплины:**

История возникновения и развития аэробики.

Классификация элементов классической аэробики на основе кинематических характеристик.

Музыкальная грамота.

Техника выполнения базовых движений.

Виды команд, управление группой, способы повышения интенсивности.

Методы составления и разучивания комбинации.

Занятия для специализированных групп.

Основы силовой тренировки. Кондиционная гимнастика.

Упражнения со свободными весами.

Stretching (упражнения на растягивание).

Основы степ-аэробики.

Zumba(Танцевальное направление фитнеса).

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 40,2           |
| Лекции                                       | 12             |
| Практические занятия                         | 28             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 24             |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –6 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Тренажеры в спорте»**  
входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1  
«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-2, ДПК-4,

ДПК-5

**2. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Научно-методические основы применения тренажеров в подготовке спортсменов

Тема 2. Тренажеры и тренировочные устройства в физической подготовке спортсменов

Тема 3. Тренажерные устройства для совершенствования техники в циклических видах спорта

Тема 4. Тренажерные устройства для совершенствования техники в скоростно-силовых видах спорта

Тема 5. Тренажерные устройства для совершенствования техники в единоборствах и сложнокоординационных видах спорта

Тема 6. Тренажерные устройства для совершенствования техники в игровых видах спорта

Тема 7. Технические средства для оценки и контроля специальной подготовленности спортсменов

**3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 52,2           |
| Лекции                                       | 12             |
| Лабораторные занятия                         | 20             |
| Практические занятия                         | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 12             |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –3 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Здоровье сберегающие технологии»** входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока I «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

**1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-2, ДПК-4, ДПК-6, ДПК-8

**2. Содержание дисциплины:**

Тема 1. Принципы здоровьесберегающих технологий

Тема 2. Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры в школе

Тема 3. Закаливание. Гигиенические принципы

Тема 4. Роль двигательной активности в обеспечении жизнедеятельности современных школьников

Тема 5.Профилактика нарушений осанки

Тема 6. Профилактика плоскостопия у детей

Тема 7. Принципы организации занятий оздоровительной физической культурой

- Тема 8. Пути повышения двигательной активности школьников  
Тема 9. Динамический общеобразовательный урок  
Тема 10. Роль физической культуры в среднем и пожилом возрасте  
Тема 11. Закаливание воздухом и солнечным светом  
Тема 12. Профилактика миопии у младших школьников  
Тема 13. Технологии формирования здорового образа жизни у взрослых  
Тема 14. Технологии формирования здорового образа жизни у детей  
Тема 15. Эффективность оздоровления детей в общеобразовательных учреждениях

### 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 52,2           |
| Лекции                                       | 12             |
| Лабораторные занятия                         | 20             |
| Практические занятия                         | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 12             |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет – 8 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Адаптивная физическая культура»** входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-2, ДПК-4, ДПК-7

2. **Содержание дисциплины:**

- Тема 1. Понятие об адаптивной физической культуре, история ее становления и развития.  
Тема 2. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре. Функции адаптивной физической культуры  
Тема 3. Основные виды адаптивной физической культуры.  
Тема 4. Специфика адаптивной физической культуры и спорта в выборе и составе средств, методов и форм построения занятий. Особенности выбора средств, методов и форм построения занятий в соответствии с нозологическими группами.  
Тема 5. Организация физкультурно-спортивной работы в различных звеньях физкультурного движения инвалидов ( дошкольные и школьные специальные учреждения, на промышленных предприятиях, по месту жительства и т.д.)  
Тема 6. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре

Тема 7. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| Контактная работа:                           | 74,3           |
| Лекции                                       | 24             |
| Лабораторные занятия                         | 24             |
| Практические занятия                         | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3            |
| Экзамен                                      | 0,3            |
| Предэкзаменационная консультация             | 2              |
| Самостоятельная работа                       | 24             |
| Контроль                                     | 9,7            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 7 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Оздоровительная физическая культура»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-2, ДПК-4, ДПК-7

2. **Содержание дисциплины:**

Тема 1. Цели и задачи ОФК.

Тема 2. Структура занятий ОФК

Тема 3. Содержание занятий ОФК

Тема 4. Нормирование нагрузок на одном занятии ОФК

Тема 5. Принципы проведения занятий ОФК у лиц пожилого возраста

Тема 6. ОФК в школе, интеграция в структуру групп продленного дня

Тема 7. Основные гигиенические требования к занятиям ОФК

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 3              |
| Объем дисциплины в часах             | 108            |
| Контактная работа:                   | 74,3           |
| Лекции                               | 24             |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Лабораторные занятия                         | 24  |
| Практические занятия                         | 24  |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,3 |
| Экзамен                                      | 0,3 |
| Предэкзаменационная консультация             | 2   |
| Самостоятельная работа                       | 24  |
| Контроль                                     | 9,7 |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: экзамен – 7 для очной формы обучения

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

- 1. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-5, ДПК-6
- 2. Содержание дисциплины:**

Раздел I. Основы теории музыки

Тема 1. Предмет, цели и задачи музыкально-ритмического воспитания.

Раздел II. Техника обучения танцевальным упражнениям и упражнениям художественной гимнастики.

Тема 1. Хореография и художественная гимнастика в уроках музыкально-ритмического воспитания.

Тема 2. Основы обучения упражнениям с предметами. Упражнения с предметами как средство развития физических качеств: прыгучести, быстроты, гибкости.

Тема 3. Методика проведения урока по музыкально-ритмическому воспитанию. Изучение классического экзерсиса. Принципы построения урока по музыкально-ритмическому воспитанию. Обучение технике танцевальных шагов, прыжков, поворотов, равновесий, танцев и танцевальных связок.

- 3. Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                        | Форма обучения |
|-----------------------------------------------------|----------------|
|                                                     | Очная          |
| <b>Объем дисциплины в часах</b>                     | 72             |
| <b>Контактная работа*:</b>                          | 32.2           |
| Лекции                                              | 6              |
| Практические занятия                                | 26             |
| из них, в форме практической подготовки             | 26             |
| <b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b> | 0.2            |
| Зачет/зачет с оценкой                               | 0.2            |
| Самостоятельная работа                              | 32             |
| Контроль                                            | 7.8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –2 для очной формы обучения;

#### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивные танцы»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1  
«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-5, ДПК-6

2. **Содержание дисциплины:**

Раздел I. История спортивного танца

Тема 1. Возникновение балльных и современных танцев. Классификация танцев.

Характерные особенности различных танцевальных направлений.

Раздел II. Хореография в спортивном танце

Тема 1. Классификация танцевальных движений

Тема 2. Композиционное построение спортивных танцев.

Раздел III. Техника и методика обучения спортивным танцам

Тема 1. Европейские танцы. Латиноамериканские танцы. Народные танцы. Исторические балльные танцы.

Тема 2. Чёткость исполнения технических элементов. Основные положения в паре. Соединения рук.

Тема 3. Артистичность и выразительность исполнения танцев. Импровизационные движения.

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                        | Форма обучения |
|-----------------------------------------------------|----------------|
|                                                     | Очная          |
| <b>Объем дисциплины в часах</b>                     | 72             |
| <b>Контактная работа*:</b>                          | 32.2           |
| Лекции                                              | 6              |
| Практические занятия                                | 26             |
| из них, в форме практической подготовки             | 26             |
| <b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b> | 0.2            |
| Зачет/зачет с оценкой                               | 0.2            |
| Самостоятельная работа                              | 32             |
| Контроль                                            | 7.8            |

1. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –2 для очной формы обучения

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Подвижные игры»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1  
«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-5, ДПК-6

2. **Содержание дисциплины:**

Раздел I. История подвижных игр. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.

Раздел II. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр

Раздел III. Методика проведения подвижных игр

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины | Форма обучения |
|------------------------------|----------------|
|                              |                |

|                                                     |       |
|-----------------------------------------------------|-------|
|                                                     | Очная |
| <b>Объем дисциплины в часах</b>                     | 72    |
| <b>Контактная работа*:</b>                          | 40,2  |
| Лекции                                              | 10    |
| Практические занятия                                | 30    |
| из них, в форме практической подготовки             | 30    |
| <b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b> | 0.2   |
| Зачет/зачет с оценкой                               | 0.2   |
| Самостоятельная работа                              | 24    |
| Контроль                                            | 7.8   |

1. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –1 для очной формы обучения; зачет – 1 семестр для заочной формы обучения.

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Йога»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1

«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** ДПК-5, ДПК-6
2. **Содержание дисциплины:**

Раздел I. История и развитие йоги

Тема 1. Йога прошлого и настоящего

Тема 2. История и развитие Хатка – йоги

Раздел II. Техника и методика обучения упражнениям Хатка – йоги

Тема 1. Гимнастические упражнения на растягивание различных групп мышц

Тема 2. Специальные позы (асаны) Хатка – йоги

Раздел III. Оздоровительные системы в йоге

Тема 1. Питание в системе Хатка – йоги.

Тема 2. Гигиена занятий йогой.

3. **Объем дисциплины**

| Показатель объема дисциплины                        | Форма обучения |
|-----------------------------------------------------|----------------|
|                                                     | Очная          |
| <b>Объем дисциплины в часах</b>                     | 72             |
| <b>Контактная работа*:</b>                          | 40,2           |
| Лекции                                              | 10             |
| Практические занятия                                | 30             |
| из них, в форме практической подготовки             | 30             |
| <b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b> | 0.2            |
| Зачет/зачет с оценкой                               | 0.2            |
| Самостоятельная работа                              | 24             |
| Контроль                                            | 7.8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –1 для очной формы обучения;

### **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Спортивное право»**

входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1

«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

1. **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:** УК-9, УК-10, УК-

## 2. Содержание дисциплины:

Тема 1. Введение в тему «Спорт как сфера государственной политики и объект государственного регулирования. История развития и регулирования физической культуры и спорта». Понятие, предмет, методы и принципы спортивного права  
Тема 2. Источники спортивного права  
Тема 3. Спортивные правоотношения  
Тема 4. Правовое регулирование управленческих отношений в сфере спорта  
Тема 5. Правовые основы ресурсного и финансового обеспечения спорта  
Тема 6. Правовые вопросы налоговых отношений в сфере спорта  
Тема 7. Правовые основы организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий  
Тема 8. Особенности рекламы и спонсорства в спорте  
Тема 9. Правовая охрана интеллектуальной собственности в сфере спорта  
Тема 10. Регулирование борьбы с преступностью в сфере спорта  
Тема 11. Правовые основы спортивной медицины и охраны здоровья лиц, занимающихся спортом  
Тема 12. Правовые основы противодействия применению допинга  
Тема 13. Правовое регулирование разрешения и рассмотрения спортивных споров  
Тема 14. Спортивная этика

## 3. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 48,2           |
| Лекции                                       | 24             |
| Практические занятия                         | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 16             |
| Контроль                                     | 7,8            |

4. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –6 для очной формы обучения

**Аннотация к рабочей программе дисциплины «Правоведение»**  
входящей в часть, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1  
«Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной

## 5. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-9, УК-10, УК-2

### 1. Содержание дисциплины:

Раздел 1. Государство.

Тема 1. Введение в дисциплину «Правоведение». Основы теории государства.

Раздел 2. Право.

Тема 2. Основы теории права.

Раздел 3. Отрасли права.

Тема 3. Основы конституционного права РФ.

Тема 4. Основы гражданского права РФ.

- Тема 5. Основы трудового права РФ.  
Тема 6. Основы семейного права РФ.  
Тема 7. Основы административного права РФ.  
Тема 8. Основы уголовного права РФ.  
Тема 9. Основы экологического права РФ.  
Тема 10. Правовые основы защиты государственной тайны.

## 2. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| Контактная работа:                           | 48,2           |
| Лекции                                       | 24             |
| Практические занятия                         | 24             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет (зачет с оценкой)                      | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 16             |
| Контроль                                     | 7,8            |

3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет –6 для очной формы обучения

## 1.4. Программы практик (приложение № 4)

### Аннотация к рабочей программе учебной практики (ознакомительной практики)

1. Планируемые результаты обучения при прохождении практики:  
УК-3; УК-4; УК-5; УК-7; УК-8; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7;  
ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16
2. Объем практики: 3 зачетные единицы (108 часа), в том числе контактная работа с преподавателем – 4,2 ч., самостоятельная работа – 96 ч., из них часы в форме практической подготовки – 96 ч., контроль – 7,8 ч.

3. Формы промежуточной аттестации: зачет во 4 семестре

### Аннотация к рабочей программе производственной практики (педагогическая практика)

1. Планируемые результаты обучения при прохождении практики:  
УК-3; УК-4; УК-5; УК-7; УК-8; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7;  
ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16
2. Объем практики: 9 зачетных единиц (324 часа) в том числе контактная работа с преподавателем – 4,2 ч., самостоятельная работа – 312 ч., из них часы в форме практической подготовки – 312 ч., контроль – 7,8 ч.

3. Формы промежуточной аттестации: зачет с оценкой в 5 семестре

### **Аннотация к рабочей программе производственной практики (тренинговая практика)**

1. Планируемые результаты обучения при прохождении практики:  
ДПК-1; ДПК-2; ДПК-3; ДПК-4; ДПК-5; ДПК-6; ДПК-7; ДПК-8; ДПК-9
2. Объем практики: 21 зачетных единиц (756 часа) в том числе контактная работа с преподавателем – 12,6 ч., самостоятельная работа – 720 ч., из них часы в форме практической подготовки – 720 ч., контроль – 23,4 ч.
3. Формы промежуточной аттестации: зачет с оценкой в 6,7,8 семестре

### **Аннотация к рабочей программе производственной практики (преддипломная практика)**

1. Планируемые результаты обучения при прохождении практики:  
ДПК-1; ДПК-2; ДПК-3; ДПК-4; ДПК-5; ДПК-6; ДПК-7; ДПК-8; ДПК-9
2. Объем практики: 9 зачетных единиц (324 часа) в том числе контактная работа с преподавателем – 4,2 ч., самостоятельная работа – 312 ч., контроль – 7,8 ч.
3. Формы промежуточной аттестации: зачет с оценкой в 8 семестре

#### **4.5. Фонды оценочных средств**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся используются фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонды оценочных средств прилагаются к образовательной программе (приложение № 5).

#### **4.6. Методические материалы для обеспечения образовательной программы (приложение № 6).**

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы бакалавров, одобрены Учебно-методическим советом Университета, протокол от 26.03.2024 № 2.

Методические рекомендации для выполнения курсовой работы, одобрены Учебно-методическим советом Университета, протокол от 26.03.2024 № 2.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям/лабораторным занятиям одобрены Учебно-методическим советом Университета, протокол от 26.03.2024 № 2.

## **5. Ресурсное обеспечение образовательной программы**

### **5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение ОП ВО**

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости).

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата по Блоку 1 «Дисциплины (модули)» и Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

В случае реализации программы бакалавриата с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;
- проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

Лицензионное программное обеспечение:  
Microsoft Windows

Linux Alt Образование  
Microsoft Office 2010  
LibreOffice  
АПК Спортивный психофизиолог  
(Прибор для оценки функционального состояния органов дыхания  
«ПРЕССОТАХОСПИРОГРАФ  
ПТС-14П-01» и к нему ПО и драйвера в составе  
Медицинская программа «Регистратура кабинета ФД», Microsoft SQL 2005)  
Adobe Acrobat  
Sumatra  
K-Lite Mega CodecPack  
1С  
FastStone Image Viewer  
VLC Media pleer

## **5.2. Кадровое обеспечение реализуемой ОП ВО**

Реализация программы бакалавриата обеспечивается педагогическими работниками Университета, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников Университета отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Более 70 процентов численности педагогических работников Университета, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых Университета к реализации программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

Более 5 процентов численности педагогических работников Университета, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых Университета к реализации программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), являются руководителями и (или) работниками иных организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере, соответствующей профессиональной деятельности, к которой готовятся выпускники (имеют стаж работы в данной профессиональной сфере не менее 3 лет).

Более 60 процентов численности педагогических работников Университета и лиц, привлекаемых к образовательной деятельности Университета на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), имеют ученую степень (в том числе ученую степень, полученную в иностранном государстве и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное в иностранном государстве и признаваемое в Российской Федерации).

## **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение ОП ВО включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университет;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

- кабинет лечебной физической культуры, укомплектованный кардиотренажерами, оснащенный силовыми тренажерными устройствами для развития различных мышечных групп, спортивными стенками, набивными мячами, весовыми бодибарами (весом от 1 до 5 кг), гантелями от 1 до 3 кг, гириями разных весов, амортизаторами, скамейками и гимнастическими ковриками; стэп-платформы.

- массажный кабинет, оснащенный: подушки-валики разных размеров и форм, массажный стол (6 штук), столик инструментальный, массажная кушетка, ширма медицинская, аптечка со средствами для оказания первой помощи, массажные смеси и компоненты (базисные и эфирные масла, гели, растирки, которые подбираются в зависимости от разновидности сеанса), антисептики для обработки рук, одноразовые простыни и салфетки из нетканых материалов,

- кабинет физкультурно-оздоровительных технологий, оснащен: АПК Спортивный психофизиолог (Прибор для оценки функционального состояния органов дыхания «ПРЕССОТАХОСПИРОГРАФ», ПТС-14П-01» и к нему ПО и драйвера в составе Медицинская программа «Регистратура кабинета ФД», Microsoft SQL 2005), гимнастические стенки, балансиры, гимнастические мячи, различные тренажеры, Волновой тренажер Агашина

- спортивный (игровой) зал оборудование для игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, гандбол, бадминтон, теннис, настольный теннис, регби, сквош, хоккей с шайбой, флорбол и др.),

- Стадион оснащен (метательные снаряды, стартовые колодки, барьеры, бровка беговой дорожки, бруски отталкивания, стойки и зоны приземления для прыжковых дисциплин, защитные сети для длинных метаний, секторное оборудование, контрольное оборудование, судейское оборудование и т.д.)

- гимнастический зал, оснащенный гимнастические снаряды: брусья разной высоты, брусья параллельные, перекладина высокая, бревно гимнастическое, конь с ручками, опорный прыжок, батут, гимнастический помост, гимнастические мостики, гимнастические канаты, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи

- зал для единоборств.

## **6. Характеристика среды Университета**

### **6.1. Организация воспитательной работы в Университете**

Система воспитательной работы и молодежной политики в Университете является одним из основных ресурсов развития образовательного пространства в целом и реализуется в соответствии с Концепцией организации воспитательной работы и молодежной политики.

Воспитание обучающихся осуществляется на основе рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы (Приложение № 9).

Основной целью системы воспитательной работы и молодежной политики является создание в Университете инновационного образовательного пространства, активно содействующего формированию гражданской позиции обучающихся, их позитивных

культурно-ценностных ориентаций, личностно-ценностного отношения к образованию, сохранению и приумножению традиций Университета.

Система воспитательной работы и молодежной политики в Университете предполагает следующие основные направления деятельности: организационное; гражданско-патриотическое; духовно-нравственное; культурно-массовое; спортивно-оздоровительное; психолого-адаптивное и профилактическое; интеллектуально-познавательное направление; информационное.

С целью совершенствования системы воспитательной работы и молодежной политики в Университете работает Совет по воспитательной работе. Объединение усилий: отдела воспитательной работы, центра реализации студенческих инициатив, управления социального сопровождения образовательного процесса, редакции университетской газеты «Народный учитель», журнала и информационного портала «Будь с нами», а также заместителей директоров институтов и деканов факультетов по воспитательной работе, кураторов академических групп, координаторов - позволяет создать оптимальную социокультурную среду, направленную на творческое самовыражение и самореализацию личности, сохранение традиций ГУП, организацию и проведение мероприятий разного уровня - от факультетского до регионального и всероссийского.

Развитие студенческого самоуправления приобрело в Университете большой размах: активно работают студенческие советы факультетов, расширяется и нарабатывает новые формы работы волонтерское движение, реализуются студенческие инициативы, касающиеся улучшения обучения и условий жизни обучающихся. В целях решения важных вопросов жизнедеятельности студенческой молодежи, развития ее социальной активности, поддержки и реализации социальных инициатив, обеспечения прав обучающихся на участие в управлении образовательным процессом в Университете работает Совет обучающихся.

Совет обучающихся Университета инициирует организацию обучающих программ, направленных на формирование лидерских качеств и развитие волонтерства, командообразования, экономической, предпринимательской и проектной деятельности. В ГУП действуют педагогические отряды «Феникс» и «Ритм», волонтерский отряд «Импульс добра», совет волонтеров, оперативный отряд.

Обучающиеся Университет имеют возможность реализовать свой творческий потенциал в Студенческом театре Университета, хоре «Виноградие», клубе КВН, спортивных секциях спортивного клуба, творческих инициативных группах по проведению мероприятий Университета.

В течение лета для активизации студенчества проводится Форум студенческого актива Московской области. Форум проходит на двух площадках: Ламишинской спортивно-оздоровительной базы и пансионате, расположенном на берегу Черного моря. Форум решает сразу несколько взаимосвязанных задач: мотивация обучающихся к активной общественной деятельности, формирование умения работы в команде, обучение проектной деятельности обучающихся, создание новых форм и направлений студенческой активности, объединения активных обучающихся вузов Московской области.

## **6.2. Социально-бытовые условия обучающихся**

Для обеспечения проживания обучающихся очной формы обучения Университет имеет 4 студенческих общежития.

Медицинское обслуживание обучающихся обеспечивают медицинские кабинеты. В комплекс медицинских услуг, оказываемых медицинскими кабинетами, входит: оказание первой (доврачебной) помощи, проведение профилактического осмотра, проведение подготовительных мероприятий по организации ежегодных медицинских осмотров обучающихся всех курсов и противоэпидемические мероприятия.

Кроме того, для обучающихся Университета организуется летом отдых на Черном море.

Для обеспечения питания в Университете созданы пункты общественного питания. Общее количество посадочных мест и расположение столовых и буфетов позволяют удовлетворить потребность студентов в горячем питании.

## **7. Система оценки качества освоения студентами ОП ВО**

### **7.1. Нормативно-методическое обеспечение системы менеджмента качества**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ГОСТ Р 52614.2-2006 Системы менеджмента качества. Руководящие указания по применению ГОСТ Р ИСО 9001-2001 в сфере образования;
- ГОСТ Р ИСО 9001-2015 Системы менеджмента качества. Требования;
- ГОСТ Р ИСО 9000-2015 Системы менеджмента качества. Основные положения и словарь;
- Стандарты и рекомендации для гарантии качества в Европейском пространстве высшего образования (ESG) ENQA;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура»;
- Методические рекомендации Минобрнауки России по организации и проведению в образовательных организациях высшего образования внутренней независимой оценки качества образования по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры;
- Методические рекомендации Минобрнауки России по проведению независимой оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- Устав Университета;
- Локальные нормативные акты Университета.

### **7.2. Оценка качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по образовательной программе**

Качество образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе бакалавриата определяется в рамках системы внутренней оценки, а также системы внешней оценки, в которой Университет принимает участие на добровольной основе.

В целях совершенствования программы бакалавриата Университета при проведении регулярной внутренней оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе бакалавриата привлекает работодателей и (или) их объединения, иных юридических и (или) физических лиц, включая педагогических работников Университета.

В рамках внутренней системы оценки качества образовательной деятельности по программе бакалавриата обучающимся предоставляется возможность оценивания условий, содержания, организации и качества образовательного процесса в целом и отдельных дисциплин (модулей) и практик.

Внешняя оценка качества образовательной деятельности по программе бакалавриата в рамках процедуры государственной аккредитации осуществляется с

целью подтверждения соответствия образовательной деятельности по программе бакалавриата требованиям ФГОС ВО.

Внешняя оценка качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программе бакалавриата осуществляется в рамках профессионально-общественной аккредитации, проводимой работодателями, их объединениями, а также уполномоченными ими организациями, в том числе иностранными организациями, либо авторизованными национальными профессионально-общественными организациями, входящими в международные структуры, с целью признания качества и уровня подготовки выпускников отвечающими требованиям профессиональных стандартов (при наличии) и (или) требованиям рынка труда к специалистам соответствующего профиля.

## **8. Государственная итоговая аттестация выпускников**

Государственная итоговая аттестация выпускника является обязательной и осуществляется после освоения образовательной программы в полном объеме. В Блок 3 «Государственная итоговая аттестация» входит подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, а также подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа представляет собой самостоятельное и логически завершенное исследование, связанное с решением типа задач профессиональной деятельности, к которым готовится выпускник.

Государственная итоговая аттестация направлена на установление соответствия уровня профессиональной подготовки выпускников требованиям ФГОС ВО. В работе государственной экзаменационной комиссии предусмотрено присутствие представителей работодателей.

Программа государственной итоговой аттестации прилагается к образовательной программе (приложение № 7).

## **9. Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия для получения высшего образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ГУП создаются в соответствии с положением об организации учебного процесса по адаптированной образовательной программе в Университета.