**АННОТАЦИИ**

**РАБОЧИХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИН**

**ОПОП «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»**

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«История»**

**Б1.О.01**

**1. изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «История» в структуре ОП относится к обязательной части.

Дисциплина изучается в 1-2 семестрах в заочной форме обучения. Объем дисциплины составляет 108 часов (3 з.е.).

Промежуточная аттестация по дисциплине – экзамен.

**3. Содержание разделов:**

*Раздел 1.* **История как наука и как процесс.** Знание истории Отечества – важнейший элемент общей культуры и образованности молодых специалистов. Закономерности исторического развития. Принцип историзма в изучении событий и деятельности людей.

*Раздел 2.* **Киевская Русь.** Восточные славяне в 6-8 веках нашей эры. Причины образования Киевской Руси. «Норманнская теория» происхождения Киевской Руси. Политическая история Киевской Руси. Причины распада Киевской Руси.

*Раздел 3****.* Борьба Руси за независимость и образование Русского централизованного государства.** Владимиро-Суздальское княжество. Причины возвышения Москвы. Москва - новый центр собирания русских земель.

*Раздел 4.* **Русское государство в XVI –XVII век.** Внутренняя политика Ивана IV. Учреждение титула царя. Внешняя политика Ивана IV. Начало целенаправленного освоения Сибири. Окончательное оформление крепостного права. Церковный раскол.

*Раздел 5****.* Крестьянские войны и городские восстания XVII-XVIII вв**. Крестьянская война начала 17 века «Соляной бунт». «Медный бунт». Крестьянская война под руководством С.Т.Разина. Крестьянская война под предводительством Е.И. Пугачева. Причины поражений крестьянских выступлений.

*Раздел 6****.* Россия в XVIII веке.** Воцарение Петра I. Выход на Балтику, основание Санкт-Петербурга. Экономический подъем России в эпоху Петра I. Основание металлургических заводов на Урале. Рост мануфактур, строительство каналов. Развитие торговли с Европой. Причины и суть дворцовых переворотов. Россия при Екатерине II. Расширение границ России при Екатерине II.

*Раздел 7.* **Российская Империя в XIX веке.** Отечественная война 1812 г. Начало войны. Венский конгресс. Декабристы. Первые общества дворянских революционеров. Крымская война. Причины отмены крепостного права. Судебная реформа. Военная реформа. Начало пролетарского этапа революционного движения.

*Раздел 8.* **Основные вехи отечественной истории первой половины ХХ века**. Первомайская демонстрация в Сормово. Перемещение центра мирового революционного движения в Россию. Первая Русская революция: ее цели, характер, особенности. Кровавое воскресенье. Царский манифест от 17 октября 1905 года. . Декабрьское вооруженное восстание в Москве. Столыпинская аграрная реформа: ее цель, основные положения, проведение, итоги. Вторая Русская революция: ее причины, характер, основные этапы. Падение монархии. Образование СССР. Восстановительный период. . Индустриализация страны: ее цели, гиганты новостроек. Развертывание социалистического соревнования.

*Раздел 9.* **Основные тенденции развития отечественной истории во второй половине ХХ века.** Восстановление страны в послевоенный период. Освоение целины. СССР - пионер в освоении космоса. Новая система планирования и экономического стимулирования. Начало «застоя» - его причины, проявления, последствия. Начало «перестройки». Законы о кооперативах и об индивидуальной трудовой деятельности. Изменение в Конституции СССР. События августа 1991 года. ГКЧП. «Новое политическое мышление».

*Раздел 10.* **Россия на рубеже ХХ-ХХI веков.** Распад СССР. Суд над КПСС. События лета– осени 1993 года. Расстрел Дома Советов. Принятие ныне действующей Конституции России. Экономическое положение современной России. Политические партии современной России и их суть.

Составитель: Рыбалкин В.П. доцент, к.и.н.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»**

**Б1.О.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре ОП относится к обязательной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-2 семестрах по заочной форме обучения. Объем дисциплины - 216 часов (6 з.е.).

Промежуточная аттестация: 1 семестр – зачет, 2 семестр - экзамен.

**3. Краткое содержание разделов:**

**Раздел 1. Жизнь студента**

Биография. Семья. Рабочий день. Режим дня. Место жительства.

Формирование межличностной коммуникации: чтение основного и дополнительного текста, перевод, ответы на вопросы по теме, выполнение лексико-грамматических упражнений по теме, устная практика, аудирование, решение ситуативных задач. Собеседование по теме

**Раздел 2. Академия физической культуры**

Высшие учебные заведения физической культуры. Наша академия.

Формирование межличностной коммуникации: чтение основного и дополнительного текста, перевод, ответы на вопросы по теме, выполнение лексико-грамматических упражнений по теме, устная практика, аудирование, решение ситуативных задач. Собеседование по теме

**Раздел 3. Россия**

География. Государственное устройство. Культура. Традиции.

Формирование межличностной коммуникации: чтение основного и дополнительного текста, перевод, ответы на вопросы по теме, выполнение лексико-грамматических упражнений по теме, устная практика, аудирование, решение ситуативных задач.

Собеседование по теме

**Раздел 4.** **Спорт в России**

История спорта. Спорт сегодня. Герои спорта в избранном виде спорта

Формирование межличностной коммуникации: чтение основного и дополнительного текста, перевод, ответы на вопросы по теме, выполнение лексико-грамматических упражнений по теме, устная практика, аудирование, решение ситуативных задач. Собеседование по теме

**Раздел 5 Страна изучаемого языка**

География. Государственное устройство. Культура. Традиции.

Формирование межличностной коммуникации: чтение основного и дополнительного текста, перевод, ответы на вопросы по теме, выполнение лексико-грамматических упражнений по теме, устная практика, аудирование, решение ситуативных задач. Собеседование по теме

**Раздел 6. Спорт в стране изучаемого языка**

История спорта. Спорт сегодня. Герои спорта. Избранный вид спорта в стране изучаемого языка.

Формирование межличностной коммуникации: чтение основного и дополнительного текста, перевод, ответы на вопросы по теме, выполнение лексико-грамматических упражнений по теме, устная практика, аудирование, решение ситуативных задач. Собеседование по теме

**Раздел 7. Деловая переписка**

Деловая переписка. Деловое письмо. Академическое и рабочее резюме. Мемо.

Формирование деловой межличностной коммуникации: выполнение письменных заданий по теме

**Раздел 8. Деловое общение**

Деловое общение. Деловые переговоры. Телефонные беседы. Интервью.

Формирование деловой межличностной коммуникации: выполнение устных заданий по теме

**Раздел 9. Деловая поездка**

Деловая поездка. Транспорт. Гостиница. Город. Покупки. Еда.

Формирование деловой межличностной коммуникации: выполнение устных заданий по теме, решение ситуативных задач. Собеседование по теме

**Раздел 10. Виды спорта. Тренировка**

Виды спорта. Основы тренировки в избранном виде спорта.

Формирование межличностной коммуникации: чтение основного и дополнительного текста, перевод, ответы на вопросы по теме, выполнение лексико-грамматических упражнений по теме, устная практика, аудирование, решение ситуативных задач. Собеседование по теме

**Раздел 11. Олимпийские игры**

История. Современные Олимпийские игры.

Олимпийские герои-выпускники нашей академии. Олимпийцы в избранном виде спорта.

Формирование межличностной коммуникации: чтение основного и дополнительного текста, перевод, ответы на вопросы по теме, выполнение лексико-грамматических упражнений по теме, устная практика, аудирование, решение ситуативных задач. Собеседование по теме

**Раздел 12. Спортивные сооружения**

Спортивные сооружения в избранном виде спорта.

Формирование межличностной коммуникации: выполнение письменных заданий по теме. Собеседование по теме

**Раздел 13. Моя специализация**

Избранный вид спорта. История вида спорта. Особенности вида спорта. Выдающиеся спортсмены и тренеры в избранном виде спорта.

Формирование межличностной коммуникации: чтение основного и дополнительного текста, перевод, ответы на вопросы по теме, выполнение лексико-грамматических упражнений по теме, устная практика, аудирование, решение ситуативных задач. Собеседование по теме

Составитель: Н.А. Шнайдер, к.п.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ АНАЛИЗА**

**В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

**Б1.О.03**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится **к обязательной части.** Объем дисциплины 108 часов (3 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2-ом семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1.* **Линейная алгебра.** Матрицы и определители; основные понятия, операции над матрицами, решение систем линейных алгебраических уравнений, приложения в задачах по физической культуре.

*Раздел 2.* **Математический анализ.** Функция. Предел, непрерывность. Дифференциальное и интегральное исчисления. Физическое и геометрическое приложения в спортивной практике.

*Раздел 3.* **Теория вероятностей. Математическая статистика.** Случайные события и их вероятности. Случайная величина. Числовые характеристики случайной величины. Закон нормального распределения.

*Раздел 4.* **Основы математического моделирования.** Методы и этапы математического моделирования, теоретического и экспериментального исследования. Анализ адекватности модели. Выявление недостоверных, малоправдоподобных данных, локализация, исправление ошибок. Установление закономерностей, прогноз результатов. Выборочный метод статистики.

Составитель Г.А. Шмелёва, к.т.н., доцент

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Б1.О.04**

**1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП.**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к обязательной части*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается  
в **1 семестре** по *заочной* форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

**3.** **Краткое содержание разделов.**

**Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта**

1.1. Введение в предмет. Физическая культура

в первобытном обществе

1.2. Физическая культура в рабовладельческом и феодальном обществах

1.3. Физическая культура в эпоху формирования и развития капиталистических отношений

1.4. Физическая культура и спорт в зарубежных странах

**Раздел 2.История возникновения и развития международного спортивного движения**

2.1. Создание международных спортивных объединений. Становление олимпийского движения

2.2. Международное спортивное и олимпийское движения до второй мировой войны

2.3. Международное и олимпийское движения после второй мировой войны. Проблемы развития мирового спорта на современном этапе

**Раздел 3. История физической культуры и спорта России**

3.1. ФК и физическое воспитание народов России с древнейших времен до второй половины ХIХ века

3.2. Физическая культура спорт в России со второй половины ХIХ века до 1917 года

3.3. Физическая культура спорт в СССР до начала Великой Отечественной войны

3.4. Физическая культура спорт в годы войны, в послевоенные годы до начала 1960-х гг.

3.5. Физическая культура спорт с начала 60-х гг. до 1991 г.

3.6. Реформирование физкультурно-спортивного движения. Развитие спорта на современном этапе

Составитель: Починкин А.В., д.п.н., профессор,

заведующий кафедрой

управления, экономики и

истории физической культуры и

спорта ФГБОУ ВО МГАФК

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ»**

**Б1.О.05**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится кобязательной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-2 семестрах по заочной форме обучения. Объем дисциплины 108 часов (3 з.е.).

Промежуточная аттестация: зачет в 1 и 2 семестрах.

1. **Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Предмет курса «Русский язык и культура речи». Национальный язык. Структура национального языка.**

Понятие о национальном русском языке. Разновидности русского национального языка. Устная и письменная формы современного русского литературного языка.

**Раздел 2. Понятие стиля литературного языка. Функциональные стили русского литературного языка. Научный стиль речи.**

Соотнесение сферы общения, стиля языка и коммуникативных качеств речи.

**Раздел 3. Особенности языка официально-деловых бумаг. Речевой этикет в документе.**

Лингвистические особенности деловой речи. Современные требования к оформлению деловыхбумаг. Виды деловой документации.

**Раздел 4. Публицистический и разговорный стили речи. Лексические нормы.**

Лексические и синтаксические нормы публицистического стиля.

**Раздел 5. Орфоэпические, орфографические, грамматические нормы функциональных стилей.**

Нормы орфоэпии, алгоритмы правописания, нормы морфологии.

**Раздел 6. Грамматические, синтаксические нормы**

Употребление форм существительных, прилагательных, глаголов и др. Нормы управления, согласования, примыкания.

**Раздел 7. Языковые знания**

Исторические корни русского языка. Лингвистика в России. Основные понятия курса. Языковые знания как средство развития коммуникативной компетентности и становление профессиональной компетентности

**Раздел 8. Культура речи. Аспекты культуры речи.**

Нормативные, коммуникативные и этические аспекты культуры речи.

Виды публичных выступлений. Аргументация. Речевая форма выступления.

**Раздел 9. Язык в профессиональной деятельности.**

Основные направления совершенствования навыков грамотного письма и говорения. Функции языка в спортивной деятельности. Способы устранения распространённых ошибок речевого поведения в сфере физической культуры и спорта.

**Раздел 10. Речевое взаимодействие. Стили языка. Техника речи.**

Речевое взаимодействие. Устная и письменная разновидности литературного зыка.

Культура речи преподавателя-тренера и её специфика. Функционально-стилистический состав книжной речи. Условия функционирования разговорной речи и роль внеязыковых факторов. Формирование техники речи тренера, педагога.

**Раздел 11. Публичная речь. Официально-деловая письменная речь.**

Лингвистические и экстралингвистические факторы публичной речи. Ораторское мастерство. Словесное оформление публичного выступления.

Интернациональные свойства русской официально-деловой письменной речи. Язык и стиль инструктивно-методических документов. Реклама в деловой речи

**Раздел 12. Богатство речи. Выразительность речи. Этические нормы.**

Богатство речи как коммуникативное качество речи. Выразительность как коммуникативное качество речи. Русский речевой этикет.

**Раздел 13. Основные единицы общения.**

Поведение оратора в аудитории. Правила ведения спора.

**Раздел 14. Моделирование речевых ситуаций с актуализацией различных формул вежливости.**

Упражнения на совершенствование навыков коммуникативно-целесообразной речи.

Составитель: Н.А. Шнайдер, к.п.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

**Б1.О.06**

1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы.

Дисциплина изучается в 1 семестре по заочной форме обучения. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

Форма промежуточной аттестации - **зачет.**

**3. Краткое содержание разделов:**

**Раздел 1. Сущность, содержание и истоки формирования ФКиС. Основные понятия и определения**

Сущность физической культуры и спорта, природная и социальная обусловленность возникновения и развития. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека. Биологические механизмы и закономерности адаптации функциональных систем к физическим нагрузкам. Физическая культура и спорт как социальный феномен в общественной жизни. Возникновение и истоки развития физической культуры и спорта. Современное состояние, некоторые проблемы, тенденции и условия функционирования в обществе

**Раздел 2. Система физического воспитания и ее основы**

Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы физического воспитания. Цели и задачи физического воспитания. Конкретизация задач по профилирующим аспектам. Общие и социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Физическая культура - как педагогическая система, ее элементы, структура и основные функции.

**Раздел 3. Сущность, структура и функции профессиональной деятельности в сфере ФКиС**

Вводная характеристика форм и функций физической культуры и спорта. Место и интегрирующая роль в цикле гуманитарных, социально-экономических и естественно-научных, общепрофессиональных и социальных дисциплин. Определяющие черты в системе высшего

**Раздел 4. Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД**

Понятия, определяющие черты и особенности физкультурно-спортивной деятельности. Основные причины, побуждающие к активным занятиям физической культурой и спортом. Понятие потребности как предпосылки формирования мотивации. Мотивация, ее роль и общая схема формирования доминирующих мотивов с учетом направленности физкультурно-спортивной деятельности. Предмет и целевая направленность физкультурно-спортивной деятельности. Структура мотивов, их характеристика и динамика в зависимости от вида деятельности. Общие и специфические принципы, определяющие успешность физкультурно-спортивной деятельности. Представление о средствах, методах и формах организации физкультурно-спортивной деятельности

**Раздел 5. Структура и содержание различных видов ФСД**

Виды, многообразие и разновидности физкультурно-спортивной деятельности. Основные направления, содержание, цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности. Основные средства, принципы организации физкультурно-спортивной деятельности. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей младшего, среднего и старшего возраста, студенческой молодежи. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания. Формы взаимоотношений и регулирования их в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**Раздел 6. Общая характеристика направлений, профилей и квалификационных уровней. Объекты и виды профессиональной деятельности**

Общие и специфические задачи. Единство психического и физического развития. Взаимообусловленность физического, нравственного и эстетического воспитания. Основные направления и содержание видов профессиональной деятельности. Характеристика педагогической и тренерской деятельности в образовательно-воспитательных учреждениях, в организациях и предприятиях. Особенности методической и управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта. Характерные черты и направленность работы специалиста в физкультурно-оздоровительных, спортивных, туристических, лечебных, профилактических, реабилитационных и других учреждениях, организациях и фирмах.

**Раздел 7. Организация ФК и спорта в общеобразовательных организациях**

Общая характеристика физической культуры как учебного предмета в образовательных учреждениях. Формы и уровни организации физкультурного образования учащихся. Структура управления физкультурным образованием в школе. Учитель и его роль в физическом воспитании учащихся. Урок - основная форма организации занятий по ФК. Внеклассная и внеучебные формы физкультурного образования учащихся. Физическое воспитание студенческой молодежи. Значение и задачи физического воспитания студентов. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Формы организации физического воспитания студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная подготовка студентов

**Раздел 8. Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе**

Вводные определения, истоки и определяющие черты спорта и спортивной деятельности. Биологические, социальные и культурологические предпосылки развития и функционирования в обществе. Истоки спортивной деятельности. Основные факторы, регламентирующие спортивную деятельность. Значение спортивных достижений, их личностная и общекультурная роль. Тенденция развития спортивных достижений. Многообразие видов спортивной деятельности, их систематизационная и классификационная характеристика. Социальные функции спорта, его место в системе общественных явлений и отношений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества, как фактор разностороннего развития индивидуальности. Место спорта в системе воспитания личности. Общая характеристика функций спорта: специфическая, соревновательно-эталонная, эвристическо-достиженческая, информационно-прогностическая, оздоровительно-рекреационная, коммуникативная, гуманистическая, экономическая, идеологическая. Формы культивирования спорта. Многообразие видов спорта, их общность, специфичность и характерные особенности. Проблемы и негативные тенденции профессионализации современного спорта

**Раздел 9. Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности**

Определение основных понятий. Истоки спортивной деятельности. Смысл спортивных достижений. Классификация видов спорта. Соревнование как основа специфики спорта. Мотивы соревновательной деятельности. Смысл и тенденция роста спортивных достижений. Определение результата в соревнованиях. Условия, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Структура соревновательной деятельности. Рефлексивность соревновательной деятельности. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности. Разновидности и структура спортивных соревнований. Место спортивных соревнований в системе многолетней подготовки спортсмена. Спортивные достижения и проблемы их оценки. Прогнозирование спортивных достижений и рекордов

**Раздел 10. Основы здорового образа жизни. ФКиС в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

**Раздел 11. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями**

Классификация чрезвычайных происшествий и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом: природные факторы, техногенные факторы, человеческий фактор. Правовая оценка и ответственность администрации, руководителей и тренерско-преподавательского состава. Ответственность самих занимающихся. Профилактика и предупреждение травматизма и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.

**Раздел 12. Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания**

Определение, формы и методы физической рекреации. Оздоровительные системы, их место в общей системе физического воспитания. Педагогические и социальные функции физической рекреации, их обусловленность и взаимосвязь. Организация занятий физическими упражнениями в условиях быта и семьи, в условиях учебной и трудовой деятельности, в условиях досуга и активного отдыха. Понятие «реабилитация», средства и методы двигательной реабилитации. Функции физической реабилитации. Физическая реабилитация как лечебно- педагогический процесс. Место и роль физической реабилитации в физической культуре и спорте. Лечебное применение физических упражнений.

**Раздел 13. Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом**

Общемировые тенденции в сфере физическая культура и спорт. Показатели состояния физической культуры и спорта, их характеристика в современных условиях. Роль государства в развитии физической культуры и спорта. Федеральные целевые программы по ФК и спорту. Современная концепция дальнейшего развития ФК и спорта в России. Коммерциализация физической культуры и спорта, профессиональный спорт, допинг.

**Раздел 14. Роль мотивации при занятиях ФК и спортом**

Определение мотивов, их классификация. Развитие и смена мотиваций, особенности формирования в зависимости от возраста и вида деятельности. Мотивация к физкультурно - спортивной деятельности, к высоким спортивным результатам, стремлению к здоровому образу жизни. Мотивационные потребности школьников, студентов, специалистов по физической культуре и спорту.

**Раздел 15. Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей**

Возрастная периодизация детей. Типичные возрастные особенности. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности развития физических способностей. Воспитание и развитие личности. Ребенок и спорт.

Составитель: В.Х. Шнайдер, кпн, профессор

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**

**СПОРТА: ФИЗИКА»**

**Б1.О.07.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части.Объем дисциплины 72 часа (2 з.е.).

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2-ом семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1.* ***Механика****.* Кинематика поступательного движения. Динамика движения материальной точки. Вращательное движение абсолютно твёрдого тела вокруг неподвижной оси. Статика. Законы сохранения.

*Раздел 2.* ***Электричество.***Электричество и магнетизм. Электрический ток. Электрические цепи постоянного тока. Электрические цепи синусоидального тока. Спортивное электрооборудование. Основы электробезопасности.

Составитель С.Н. Зубарев, к.т.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ЕНО: ХИМИЯ**»

**Б1.О.07.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1 семестре заочной формы обучения. Объем дисциплины в часах – 72 часа; форма промежуточной аттестации – зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.*****Введение. Основные химические понятия и законы.**

Предмет, задачи, разделы дисциплины «Химия». Роль химии в подготовке специалиста в области физической культуры. Атомно-молекулярное учение. Химические явления. Масса и количество вещества. Основные законы химии. Агрегатное состояние вещества. Химические реакции. Реакционная способность веществ. Классификация химических реакций. Основные классы веществ.

***Раздел 2.*** **Строение атома. Химическая связь.**

Строение атома. Квантовые числа. Радиоактивность. Периодический закон и Периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева. Валентность. Теория химической связи. Типы реакций. Реакции окисления-восстановления.

***Раздел 3****.* **Энергетика химических процессов**. **Химическая кинетика.**

Энергия, ее виды и взаимопревращения. Энергетические эффекты химических процессов. Химическая термодинамика. Основные понятия: химические системы, фаза, термодинамические параметры. Законы термодинамики, их практическая значимость. Химическая кинетика. Условия протекания химических реакций. Энергия активации. Скорость химических реакций, влияние различных факторов на скорость реакции. Катализ, ферментативный катализ. Химическое равновесие, факторы, влияющие на сдвиг химического равновесия. Результаты химических процессов живых систем в норме, при физической нагрузке.

***Раздел 4.***  **Дисперсные системы.**

Понятие дисперсные системы, дисперсионная среда и дисперсная фаза. Классификация дисперсных систем. Растворы и взвеси. Растворимость. Свойства воды и водных растворов сильных и слабых электролитов. Концентрация растворов. Коллигативные свойства растворов. Теория электролитов. Активная реакция среды. Буферные системы. Коллоидные растворы.

***Раздел 5.*** **Основные типы равновесий и процессов жизнедеятельности.**

Основные типы равновесий и процессов жизнедеятельности: протолитические, гетерогенные, лигандообменные, окислительно-восстановительные процессы. Применение закона действующих масс к основным типам химических равновесий. Константы химических равновесий.

***Раздел 6.* Основы органической химии.**

Строение органических соединений, их классификация и номенклатура. Типы химических реакций органических соединений. Углеводороды. Кислородсодержащие производные углеводородов. Азотсодержащие производные углеводородов. Соединения с различными функциональными группами со смешанными химическими свойствами. Биоорганические соединения.

***Раздел 7.*** **Углеводы.**

Углеводы, общая характеристика. Моносахариды. Олигосахариды. Полисахариды. Химические свойства моносахаридов, ди- и полисахаридов.

***Раздел 8.*** **Липиды.**

Липиды, классификация, общая характеристика. Нейтральные жиры, их состав. Химические свойства жиров.

***Раздел 9.* Белки и нуклеиновые кислоты.**

Белки, общая характеристика и биологическая роль. Аминокислоты как структурные единицы белковых молекул. Химические свойства белков. Нуклеиновые кислоты. Мононуклеотиды.

Составитель: С.А. Фадеева, к.п.н., доцент.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ЕНО: Биологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности»**

**Б1.О.07.03**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-м семестре заочной формы обучения. Объем дисциплины 72 часа (2 з.е.) Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3.Краткое содержание разделов**

*Раздел 1.* Основы строения живых систем: Основные понятия цитологии. Основные понятия гистологии.

*Раздел 2.* Основы строения живых систем: Основные понятия генетики. Способы и закономерности воспроизведения живых организмов.

*Раздел 3.* Основы экологии: Основные понятия экологии. Глобальные экологические проблемы и пути их решения. Основы формирования основ экологического мышления.

Составители:

Ашихмин И.А., к.м.н., доцент кафедры анатомии МГАФК

Александрова Н.Е. – к.п.н., доцент кафедры анатомии МГАФК

Сергиенко В.Г. – к.б.н., доцент кафедры анатомии МГАФК

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

**Б1.О.08**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится кобязательной части. Объем дисциплины 108 часов (3 з.е.).

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3-ем семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1.* **Технологии обработки текстовой информации.**Персональный компьютер: разновидности; состав и назначение основных элементов. Основные направления применения информационных технологий в ФК. Текстовый редактор: основные функции.

Форматы текстовых файлов (документов). Создание, редактирование, форматирование таблиц. Работа с документами.

*Раздел 2****.* Технологии обработки числовых данных в электронных таблицах.** Типы и форматы данных. Структура электронных таблиц. Встроенные функции. Сортировка и поиск данных. Построение диаграмм и графиков. Работа с Базами данных. Работа с информационными моделями. Информационные системы в ФК.

*Раздел 3.* **Компьютерные презентации.**Компьютерные презентации. Графические редакторы, средства создания электронных презентаций. Форматы представления и основные принципы создания мультимедийных объектов.

*Раздел 4.* **Работа в компьютерных сетях.** Информационно-коммуникационные технологии. Работа с глобальной сетью Интернет Работа с электронной почтой. Работа с браузерами. Облачные технологии. Системы искусственного интеллекта. Web-сайты и Web-страницы. Основы информационной безопасности. Факторы угроз и методы борьбы с ними. Конфиденциальность информации. Защита персональных данных. Правила безопасности при работе в компьютерных сетях.

Составитель С.Н. Зубарев, к.т.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«АНАТОМИЯ»**

**Б1.О.09**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательнойчасти.Объем дисциплины 216 часов (6 з.е.).В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2-3-м семестрах заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой во 2-ом и экзамен в 3-ем семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Анатомия систем исполнения движений.** Остеология. Остеосиндесмология. Миология.

**Раздел 2. Методы научных исследований в анатомии человека.** Обзор анатомических методов исследования. Анатомический анализ движений и положений тела. Метод антропометрии; закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; физическое развитие занимающихся в различные периоды возрастного развития.

**Раздел 3. Анатомия систем обеспечения и регуляции движений.** Спланхнология. Сердечно-сосудистая система. Иммунная система. Неврология.

**Составители:**

Александрова Н.Е. **–** к.п.н., доцент кафедры анатомии

Киселева М.Г. **–** к.б.н., доцент кафедры анатомии

Логинова Т.А. **–** ст. преподаватель кафедры анатомии

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Б1.О.10**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

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.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Психология физической культуры» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Введение в психологию физического воспитания и спорта.**

Предмет и задачи психологии физической культуры. Цель и особенности физического воспитания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях спортивной деятельности.

***Раздел 2.* Психология коллектива и личности в физической культуре и спорте.**Факторы формирования психического склада личности. Индивидуально-типологические особенности человека, их учет в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Понятие о спортивных группах и коллективах. Руководство и лидерство в спортивных группах. Психологические основы общения в деятельности педагога и тренера.

***Раздел 3.* Психологические приоритеты в организации урока физической культуры с учетом особенностей познавательных процессов**.Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников на уроках физической культуры.

***Раздел 4.* Практическая спортивная психология.** Психологическое консультирование в ФК. Методы психологической регуляции в ФК. Элементы социально-психологического тренинга.

Составитель: Г.Л. Шубина, ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Педагогика физической культуры»**

**Б1.О.11**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**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-10** **-–** Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Педагогика физической культуры» относится к обязательной части дисциплин ОП. Объем дисциплины – 108 часов (3 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов:**

***Раздел 1.* Введение в педагогику физической культуры.**

Содержание и основные понятия педагогики физической культуры. История становления педагогики физической культуры и спорта. Задачи и принципы воспитания в условиях занятий физической культурой и спортом. Самовоспитание, его роль и организация в процессе занятий физической культурой и спортом. Непрерывное профессиональное образование спортивных педагогов

*Раздел 2.* **Нравственно-эстетические проблемы воспитания в процессе занятий физической культурой.**

Содержание нравственного воспитания спортсменов и занимающихся ФК. Сущность эстетического воспитания, его содержание, средства и методы в процессе физкультурно-спортивных занятий

*Раздел 3.* **Воспитание несовершеннолетних с девиантным поведением средствами физической культуры и спорта.**

Девиантное поведение несовершеннолетних, его причины и особенности. Социально-психологические аспекты девиантного поведения несовершеннолетних. Профилактика и преодоление девиантного поведения в условиях физкультурно-спортивных занятий.

*Раздел 4.* **Влияние физкультурно-спортивных занятий на развитие и становление личности занимающихся.**

Умственное и физическое воспитание занимающихся физической культурой и спортом. Трудовое воспитание и профессиональная ориентация в процессе физкультурно-спортивных занятий. Половое воспитание в условиях физкультурно-спортивной деятельности.

***Раздел 5.* Организация спортивным педагогом воспитания личности спортсменов в физкультурно-спортивном коллективе и в семье.**

Формирование спортивным педагогом воспитательного коллектива. Воспитание в семье. Педагогическое взаимодействие спортивного педагога с семьей спортсмена.

***Раздел 6.* Нормативно-творческий характер профессиональной деятельности спортивного педагога.**

Методы воспитания и педагогические требования к их применению в физкультурно-спортивной практике. Творчество спортивного педагога в постановке и решении педагогических задач. Педагогические технологии и инновации, их применение в сфере физической культуры и спорта. Педагогические аспекты управления физкультурно-спортивным образовательным учреждением. Диагностика готовности к профессионально-педагогической деятельности в сфере физической культуры.

Составитель: Е.Д. Никитина, канд. пед. наук, профессор

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ»**

**Б1.О.12**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Основы медицинских знаний» относится к обязательной части образовательной программы. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 5 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации - зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Введение в медицину. Проблемы здоровья учащихся и спортсменов различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.**

Цель и задачи дисциплины ОМЗ. Определение понятия «здоровье». Факторы, обуславливающие здоровье. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Значение ЗОЖ в правильной организации и планирования жизни, учёбы, самовоспитания, духовного и физического развития, повышение умственной работоспособности, самосовершенствования. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Определение понятия «здоровье» для детей и подростков. Факторы, влияющие на здоровье спортсменов. Определение и показатели индивидуальногоз здоровья, методы его оценки. Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья. Противопоказания и огрничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний. Использование общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья. Понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям физической культурой и спортом, а также о противопоказаниях и огрничениях к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей. Польза занятий физическими упражнениями и спортом для здоровья, формирование осознанного отношения и мотивации различных групп населения к здоровому образу жизни.

**Раздел 2.Адаптационные механизмы человека и влияние факторов среды на здоровье.**

Адаптация и влияние факторов среды на здоровье человека. Понятие адаптации. Понятие о стрессе как механизме адаптации. Механизм развития стресса. Влияние стресса на здоровье человека. Дистресс. Химическое загрязнение среды и здоровье человека. Вредные привычки как фактор риска дляз доровья. Понятие о негативных факторах, воздействующих на здоровье. Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости.

**Раздел 3.Генетические заболевания**.

Понятие о наследственности, генетический код, генетическая карта. Генная инженерия, трансгенные растения и животные. Роль наследственности и среды в развитии патологии. Наследственные болезни: хромосомные, генные, геномные. Врожденные пороки развития и болезни с наследственным предрасположением. Профилактика врожденных болезней. Гигиена зачатия и беременность.

**Раздел 4. Основы эпидемиологии и иммунологии.**

Инфекционные болезни в современном обществе, меры профилактики инфекционных заболеваний. Основные понятия иммунологии. Понятие об иммунитете и основных защитных факторах организма. Иммунная реактивность. Понятия об аллергии, виды аллергии. Антигены, антитела, реакции и агглютинации. Характеристика основных инфекционных болезней.

**Раздел 5.Заболевания опорно-двигательного аппарата.**

Патогенез, этиология, профилактика сколиоза, плоскостопия, остеохондроза.

**Раздел 6.Заболевания сердечно-сосудистой системы.**

Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Раздел 7. Заболевания дыхательной системы.**

Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний дыхательной системы.

**Раздел 8. Заболевания органов пищеварения**.

Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний органов пищеварения. Питание и здоровье.

**Раздел 9. Заболевания эндокринной системы.**

Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний эндокринной системы.

**Раздел 10. Заболевания мочеполовой системы.**

Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний мочеполовой системы.

**Раздел 11.Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них.**

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, их классификация, первая помощь.

Понятие о смерти и ее этапах. Классификация терминальных состояний и их клинические проявления. Признаки клинической и биологической смерти. Объем и очередность первой помощи при терминальных состояниях. Основные приемы сердечно-легочной реанимации. Оказание первой помощи при утоплении. Понятия гипоксии, ацидоза, некроза. Постреанимационные осложнения.

**Раздел 12. Травматизм и его профилактика.**

Травмы ОДА, принципы иммобилизации и транспортировки. Раны. Классификация ран, их особенности. Общее понятие об асептике и антисептике. Оказание первой помощи. Раневая инфекция. Кровотечения: виды, опасности. Классификация кровотечений. Признаки артериального, венозного, смешанного, капиллярного кровотечений. Общие признаки кровопотери. Кровопотеря легкой, средней и тяжелой степеней. Первая помощь при наружных кровотечениях. Десмургия. Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил с целью предотвращения травм и неотложных состояний.

Составители:

Осадченко И.В. – к.б.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

Ильичева О.В. - к.б.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика физической культуры и спорта:**

**Теория и методика физической культуры»**

**Б1.О.13.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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.

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

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

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

ОПК-9 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

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

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к обязательной части*. Объем дисциплины составляет 108 часов (3 з.е.)

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.***

Физическая культура как социальная система, ее ведущая роль в рационализации физкультурной практики. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Характеристика основ системы физической культуры (научно-прикладных, программно-нормативных, организационных, социально-экономических, информационных, медико-биологических, правовых и др.).

Физкультурная деятельность как способ бытия человека и фактор его духовного и физического развития. Современная трактовка понятия «физическая культура личности». Структурные модели физической культуры личности. Основные подходы и концепции к воспитанию физической культуры личности. Специфические особенности педагогического процесса при формировании физической культуры личности, его структурные компоненты.

Характеристика задач, связанных с физкультурной образованностью человека, с управлением физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в занятиях физическими упражнениями. Конкретизация основных задач применительно к содержанию и специфике физкультурной деятельности, индивидуальным особенностям, возрастным закономерностям воспитуемых и другим условиям.

***Раздел 2. Средства и методы формирования физической культуры человека.***

Понятие о средствах, их классификационная характеристика. Физические упражнения - основное специфическое средство решения задач в области физической культуры. Содержание, форма и основные признаки физических упражнений. Диалектика формы и содержания физического упражнения. Классификация физических упражнений и ее значение. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения.

Понятия «техника физических упражнений» и «спортивная техника». Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, ее общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, ее главное звено и детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов. Роль вербальных, наглядных, материально-технических и других средств в педагогическом процессе

Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика» «методическое направление», «методический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры. Методы физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений). Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

***Раздел 3. Обучение двигательным действиям.***

Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения.

Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления.

Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и, правила устранения ошибок. Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков. Этапы углубленного разучивания, закрепления и совершенствования двигательного навыка. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура каждого из этапов и их продолжительность, особенности контроля и самоконтроля. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.

Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий. Цель, задачи, особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям. Контроль и самоконтроль на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий.

***Раздел 4. Характеристика физических качеств и способностей.***

Общая характеристика физических способностей комплексного образования и вида способностей человека. Физические способности как производные от физических качеств. Понятие о физических качествах, их детерминированность и разновидность проявления в двигательных действиях. Общие закономерности развития и факторы, лимитирующие проявления физических способностей.

Понятие о силовых способностях. Развитие силовых способностей. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уро­вень их развития и проявления. Критерии и способы оценки силовых способностей. Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зави­симости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других обстоятельств. Возрастные пе­риоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей.

Средства развития силовых способностей, типичные признаки упраж­нений, являющихся основными средствами развития силы, обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими уп­ражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляции, диетологических и других факторах). Методы развития силовых способностей. Правила нормирования на­грузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдель­ного занятия и серии занятий.

Понятие о скоростных способностях. Развитие скоростных способностей. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки раз­личных скоростных способностей. Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Задачи, средства и методы развития быстроты движений. Причины стабилизации скорости движений, пути ее предупреждения и преодоления. Особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений.

Понятие «скоростно-силовые способности», их развитие и отличительные черты. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений (взрывные усилия в динамическом и статическом режимах работы мышц, движения «ударного» характера и др.). Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения. Методические подходы и методические приемы при развитии скоростно-силовых способностей. Правила регламентации и нормирования нагрузок в отдельном занятии и системе занятий, направленных на увеличение степени развития скоростно-силовых способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития.

Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Развитие выносливости. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости, критерии и способы оценки. Задачи и средства развития выносливости, возрастные периоды, наиболее благоприятные для ее развития. Методические подходы и приемы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные, силовые и другие «компоненты» выносливости. Особенности развития выносливости в аспекте общей и специальной подготовки. Отличительные черты подбора и применения средств развития выносливости в процессе общей и прикладной физической подготовки. Проблема развития выносливости, адекватной особенностям различных видов деятельности. Взаимосвязь развития выносливости с другими физическими качествами.

Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и ее связь с понятием «ловкость». Развитие координационных способностей. Формы проявления и критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Упражнения, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава. Регулярное расширение и обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в развитии координационных способностей на первых стадиях занятий физическими упражнениями. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей. Особенности режима занятий, нормирования нагрузки и отдыха при необходимости обеспечить ускоренное развитие или сохранение достигнутой степени развития координационных способностей.

Причины и формы излишней мышечной напряженности при выполнении физических упражнений. Упражнения на расслабление. Другие средства, методы и приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности. Причины нарушения равновесия при выполнении физических упражнений. Упражнения на равновесие. Другие средства, методы и методические приемы. Задачи, средства, методы и методические приемы совершенствования «чувства пространства», «чувства времени», пространственной и временной точности, ритма движений в процессе занятий физическими упражнениями.

Обобщенное понятие о гибкости как особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи и средства развития гибкости. Краткая характеристика упражнений и других средств, используемых для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений и нормирования нагрузок в рамках отдельного занятия и серии занятий.

***Раздел 5. Организация занятий физическими упражнениями.***

Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Роль одного занятия как самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями. Понятия: «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности урочных и неурочных занятий. Классификация уроков и неурочных занятий. Содержание и структура урока физического воспитания: состав физических упражнений, деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся. Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса. Подготовка педагога и его помощников к уроку. Требования к содержанию и методике проведения урока.

Понятие планирования в физической культуре. Специфические объекты планирования в физической культуре. Виды планирования, характеристика принципов планирования, технология планирования, основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования. Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию, общие правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов. График годового плана. Основные правила распределения материала занятий, расчета параметров и динамики нагрузок, определения сроков выполнения контрольных задач. Формы годовых графиков. Поэтапное планирование. Основные правила расчета количественных показателей этапных планов (четверть, период, семестр и т. п.), распределения материала занятий, параметров и динамики нагрузки, контрольных сроков. Формы этапных планов. Оперативное планирование. Целесообразная степень детализации показателей этапного плана на неделю и отдельное занятие. Общие правила разработки недельного плана и плана-конспекта занятия; их формы. Непрерывная оперативная коррекция планов на основе результатов контроля.

Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты педагогического контроля. Этапный контроль, его основные показатели, методы их регистрации и учета. Оптимальная периодичность этапного контроля; основные условия, влияющие на содержание этапного контроля и его периодичность. Основные показатели текущего и оперативного контроля на протяжении занятия, в рамках одного занятия и при определении готовности к очередному занятию. Критерии, методы и приемы их регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля. Самоконтроль. Основы показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета. Поэтапный, текущий и оперативный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы оперативного, текущего и этапного учета.

**Составитель:** Сираковская Я.В., доцент, к.п.н.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика физической культуры и спорта:**

**Теория и методика спорта»**

**Б1.О.13.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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.

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

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

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к дисциплинам обязательной части. Объем дисциплины – 108 часов (3 з.е.)

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации – экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.*** Сущность спорта и спортивной деятельности, функции и основные направления развития современного спорта.

Вводные определения, истоки и определяющие черты спорта и спортивной деятельности. Биологические, социальные и культурологические предпосылки развития и функционирования в обществе. Истоки спортивной деятельности. Основные факторы, регламентирующие спортивную деятельность. Значение спортивных достижений, их личностная и общекультурная роль. Тенденция развития спортивных достижений. Многообразие видов спортивной деятельности, их систематизация и классификационная характеристика.

Функции спорта, их общая характеристика: специфическая, соревновательно-эталонная, эвристическо- достиженческая, информационно-прогностическая, оздоровительно-рекреационная, коммуникативная, гуманистическая, экономическая, идеологическая. Формы культивирования спорта. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества, как фактор разностороннего развития индивидуальности. Многообразие видов спорта, их общность, специфичность и характерные особенности. Проблемы и негативные тенденции профессионализации современного спорта.

***Раздел 2. Характеристика основных компонентов системы спортивной подготовки и факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности.***

Отправные положения концепции системы подготовки спортсмена. Становление системных представлений о подготовке спортсмена. Приоритетная роль отечественных разработок в формировании концепции системы подготовки спортсменов. Основные тенденции оптимизации системы подготовки в аспекте спортивной деятельности: содержание, структура. Условия и закономерности развития и функционирования: личностно-мотивационный, программно-целевой, структурно-функциональный уровни спортивной деятельности. Единство и взаимообусловленность процессуальной и результативной сторон спортивной деятельности. Общая характеристика экзогенных факторов дополняющих и стимулирующих деятельность спортсмена.

Общая структура и периодизация многолетнего процесса подготовки спортсменов. Факторы и условия, определяющие структуру и содержание учебно-тренировочного процесса (УТП): построение на стадиях и этапах многолетней подготовки; цель и основные задачи, соотношение нагрузки, ее динамика и критерии оценки и классификации. Современные представления о структуре учебно-тренировочного процесса. Пути совершенствования процесса и формирования концептуальных положений о содержании и структуре учебно-тренировочного процесса.

***Раздел 3. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность: структура, уровни, регламентация и функции в системе многолетней подготовки спортсменов.***

Рациональные подходы к оптимизации системы соревнований в рамках больших циклов подготовки и соревновательной деятельности на различных этапах многолетней спортивной деятельности. Требования, предъявляемые к интегральной подготовленности спортсмена.

Спортивные достижения и проблемы их оценки. Смысл спортивных достижений. Динамика спортивных достижений. Прогнозирование рекордов. Соревновательная надежность и эффективность.

Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результата в соревнованиях. Правила спортивных соревнований. Положение о проведении соревнований. Главная судейская коллегия, ее права и обязанности. Права и обязанности судей по спорту. Апелляции на спортивных соревнованиях.

Классификация соревнований различного уровня, специфические особенности из организации и проведения. Определение основных понятий. Классификация видов спорта. Соревнование как основа специфики спорта. Мотивы соревновательной деятельности. Смысл и тенденция роста спортивных достижений. Определение результата в соревнованиях. Условия, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Структура, рефлексия, стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности. Разновидности и структура спортивных соревнований. Место спортивных соревнований в системе многолетней подготовки спортсмена. Спортивные достижения и проблемы их оценки. Прогнозирование спортивных достижений и рекордов.

***Раздел 4. Современная система периодизации многолетней подготовки: возрастные границы, подготовка в первой и во второй стадиях спортивного совершенствования.***

Конкретизация представлений о структуре многолетнего процесса спортивной подготовки. Примерные возрастные границы, биологические и социально-психологические факторы, обуславливающие периодизацию многолетней подготовки. Современная система периодизации многолетней подготовки: возрастные границы стадии, этапы, направленность в первой и во второй стадиях процесса многолетнего совершенствования спортсменов.

Отправные положения концепции системы подготовки спортсмена. Становление системных представлений о подготовке спортсмена. Приоритетная роль отечественных разработок в формировании концепции системы подготовки спортсменов. Основные тенденции оптимизации системы подготовки в аспекте спортивной деятельности: содержание, структура. Условия и закономерности развития и функционирования: личностно-мотивационный, программно-целевой, структурно-функциональный уровни спортивной деятельности. Единство и взаимообусловленность процессуальной и результативной сторон спортивной деятельности.

Общая характеристика экзогенных факторов, дополняющих и стимулирующих деятельность спортсмена. Особенности построения спортивной тренировки и технологии управления динамикой состояния юного спортсмена на стадии базовой подготовки с учётом возрастного развития в онтогенезе. Закономерности волнообразности и гетерохронности психофизического развития. Особенности построения программ тренировочного процесса на предварительном, начальном и этапе углубленной специализированной подготовки спортсменов. Структура и основы технологии построения тренировочного процесса (ТП) на стадии базовой подготовки. Общая структура годичной подготовки, варианты построения УТП в годичном цикле и макроциклах. Особенности построения УТП в различных группах видов спортивной деятельности.

***Раздел 5. Основы построения многолетнего тренировочного процесса: интегративная характеристика содержания, средств и методов спортивной тренировки.***

Структура и содержание многолетнего процесса. Целевые функции и основные задачи, реализуемые в различных структурных образованиях в системе многолетней подготовки. Основы теории адаптации, закономерности и производные от них принципы адаптации к нагрузкам. Формирование срочной и долговременной адаптации мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Особенности адаптации организма спортсмена к нагрузкам в зависимости от возраста, пола, вида спортивной деятельности и индивидуальных особенностей. Нагрузка в системе многолетней подготовки и ее воздействие на организм спортсмена. Систематизация средств и методов подготовки, классификация нагрузок. Теоретические основы и специальные принципы построения многолетнего тренировочного процесса.

Педагогические воздействия (нагрузка): градация и признаки классификации, фазы нагрузки и отдыха в процессе упражнения, утомление и восстановления.

Специфические принципы, регламентирующие построение многолетней подготовки спортсмена и особенности их реализации на различных этапах подготовки. Спортивный отбор и ориентация в системе многолетней подготовки спортсменов: организационно-методические особенности, этапы и стадии отбора и спортивной ориентации.

Направленность к высшим достижениям. Углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена. Структура и основы технологии построения ТП на стадии базовой подготовки. Общая структура годичной подготовки, варианты построения УТП в годичном цикле. Особенности построения УТП в различных группах видов спортивной деятельности. Структура, содержание и особенности построения УТП на этапе углубленной специализированной подготовки спортсменов. Принципиальная схема и вариативность построения УТП в годичном цикле подготовки на этапе спортивного совершенствования. Современная система периодизации и технология построения учебно-тренировочного процесса в больших циклах подготовки спортсменов.

Задачи, направленность подготовки спортсменов в подготовительном периоде. Проблематика определения оптимальной готовности к соревновательной деятельности в условиях одно- двух макроциклов в течение годичной подготовки. Современные концепции периодизации и технологии построения тренировочных программ в годичном цикле: сущность и факторы «классической» модели периодизации, альтернативные модели и технология построения тренировочного процесса в больших циклах, Структура и технология построения программ средних циклов (мезоциклов) в периодах годичной подготовки спортсменов. Структура малых циклов и построение программ занятий и микроциклов.

***Раздел 6. Структура физическая подготовленности и технология развития физических способностей.***

Понятие о “двигательных качествах”, “моторном потенциале”, функциональном резерве”, “двигательных способностях”. Закономерности, современные тенденции оптимизации воздействующих факторов в процессе физического воспитания и базовой спортивной подготовки на развитие двигательных качеств. Направленное формирование структуры важных двигательных качеств, способностей и связанных с ними знаний. Систематизация средств и методов, направленных на развитие двигательных качеств. Понятия “общее физическое развитие”, “физическая подготовленность”. Понятие “сенситивные периоды”. Общая физическая и специальная физическая подготовленность. Структура двигательных (физических) способностей. Структура силовых способностей, факторы, определяющие уровень проявления и методика их развития в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Скоростные способности, факторы лимитирующие проявление и методика развития скоростных способностей в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика выносливости, разновидности, факторы, лимитирующие проявление выносливости и методика её развития. Координационные способности и особенности методики их развития и совершенствования в усложнённых условиях СД.

***Раздел 7. Теоретико-методические аспекты и технология технико-тактической подготовки спортсменов.***

Базовые определения понятий структура, общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена, как многолетнего процесса достижения спортивно-технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой учебно-тренировочного процесса. Конкретизация знаний по методике спортивно-технической подготовки. Представления о теории управления движениями, механизмах и закономерностях СТП на этапах многолетней подготовки.

***Раздел 8. Комплексный контроль как информационный аппарат в системе управления процессом подготовки.***

Комплексный контроль и его составляющие. Основные методы контроля. Требования к показателям, используемым в комплексном контроле. Взаимосвязь комплексного контроля и учета в системе управления процессом подготовки спортсменов.

Комплексный контроль как источник информационного обеспечения процесса подготовки спортсменов: виды, средства и методы контроля интегральной подготовленности, тренировочной и соревновательной.

Организационные и методические основания для оптимального управления процессом подготовки спортсменов деятельности. Коррекция процесса подготовки на основе комплексного контроля. Его роль в управлении, цель и объекты управления тренировочным процессом. Взаимосвязи важнейших элементов в системе управления процессом подготовки спортсменов. Этапное управление и его циклы. Текущее управление, его особенности и условия реализации. Оперативное управление, как фактор определяющий эффективность совершенствования и проявления различных сторон подготовленности, особенно физической, технической, тактической. Необходимость объективной информации для оптимального управления процессом подготовки спортсменов.

***Раздел 9. Проблемы психологического обеспечения спортивной деятельности.***

Особенности проявления психических процессов и функций в условиях напряженной соревновательной деятельности. Интегративная функция психики. Психические состояния, критерии их оценки. Психическое обеспечение спортивной деятельности. Основы методики психической подготовки спортсменов. Формирование мотивации, совершенствование реагирования и специализированных ощущений, управление стартовым состоянием. Склонности, волевая, эмоциональная и психомоторная активность, как опосредованные звенья структуры СД спортсменов, функции регулирования и управления стартовым состоянием и процессом СД.

**Составитель:**

Кривенцов А.Л., доцент, к.п.н.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Физиология человека»**

**Б1.О.14**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Физиология человека» в структуре образовательной программы относится к обязательной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 6 и 7 семестрах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет в 6 семестре; экзамен в 7 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел №1. Введение в физиологию человека.**

Значение физиологии для теории и практики физической культуры и спорта; предмет физиологии, её связь с другими науками и значения для теории и практики физической культуры и спорта; методы физиологических исследований; основные этапы развития физиологии; основные физиологические понятия.

**Раздел №2. Физиология возбудимых тканей и нервно-мышечный аппарат**Мембранные потенциалы покоя; потенциалы действия. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы; виды нейронов и их функции; механизм проведения возбуждения по нервному волокну; морфофункциональная характеристика синапсов; виды синапсов; механизм передачи нервных импульсов через синапсы; понятие о нервном центре; основные свойства нервных центров; проведение возбуждения по нервам и мышцам через нервно-мышечные синапсы;

Функциональная организация скелетных мышц; механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна; одиночное и тетаническое сокращение;

Понятие о нервно-мышечном аппарате; двигательная единица (ДЕ) – функциональная единица нервно-мышечного аппарата; типы и свойства ДЕ; типы и режимы сокращения мышечных волокон; механизмы регуляции силы мышечного волокна; влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость; особенности включения различных типов ДЕ при разных режимах сокращения; электрические явления в мышцах (электромиография.

**Раздел №3. Физиология сенсорных систем**

Общие свойства и значение сенсорных систем; зрительная сенсорная система, её физиологическая организация и функциональные свойства. Слуховая и вестибулярная сенсорные системы, их физиологическая организация и функциональные свойства. Двигательная сенсорная система, её физиологическая организация и функциональные свойства.

Взаимодействие сенсорных систем.

Значение сенсорных систем в спорте.

**Раздел №4. Физиология центральной нервной системы**

Морфофункциональная организация нервной системы; функциональная организация спинного мозга; роль спинного мозга в моторных и вегетативных реакциях; функции продолговатого мозга; роль продолговатого мозга в моторных и вегетативных реакциях; функции среднего мозга, его роль в организации позно-тонических и ориентировочных рефлексов; функциональная организация промежуточного мозга; гипоталамус как высший подкорковый центр вегетативной регуляции; неспецифическая система мозга; функции ретикулярной формации;; функции мозжечка, его роль в регуляции движений человека; функции подкорковых ядер; кора больших полушарий (КБП); вертикальная колонка – функциональная единица КБП; функциональные блоки мозга; вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в поддержании гомеостаза в организме; функциональная характеристика симпатического и парасимпатического отделов ВНС; вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении двигательной деятельности.

**Раздел №5. Физиологические основы высшей нервной деятельности**

Понятие высшей нервной деятельности (ВНД); учение И.П. Павлова об условных рефлексах как основе ВНД; сравнительная характеристика условных и безусловных рефлексов; механизм образования условных рефлексов; виды условных рефлексов; виды торможения условных рефлексов и их механизмы; динамический стереотип и механизмы его образования; типы ВНД; понятие о первой и второй сигнальной системах.

**Раздел №6. Физиология системы крови**

Понятие о системе крови; состав и объем крови; функции крови; форменные элементы крови и их функции; физико-химические свойства плазмы крови; группы крови; механизмы гемостаза; механизмы регуляции системы крови; реакции системы крови на физические нагрузки; возрастно-половые особенности системы крови.

**Раздел №7. Физиология сердечно-сосудистой системы**

Функциональная организация сердечно-сосудистой системы (ССС); функции ССС.; функциональная характеристика сердца.; функциональные особенности сердечной мышцы; автоматия и проводящая система сердца; биоэлектрические явления в сердечной мышце; электрокардиография; фазы сердечного цикла; объемы крови, характеризующие работу сердца; механизмы регуляции работы сердца; функциональная характеристика сосудов; гемодинамика; артериальное давление и факторы, его определяющие; объемная и линейная скорости кровотока; механизмы движения крови в различных участках сосудистого русла; механизмы регуляции гемодинамики; реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку малой и большой мощности..

**Раздел №8. Физиология системы дыхания**

Понятие о системе дыхания; функции дыхания; этапы газообмена в организме; механизмы вдоха и выдоха; легочные объемы и емкости; легочная вентиляция в покое и при мышечной деятельности; газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха; механизмы обмена и транспорта газов в организме; механизмы транспорта кислорода кровью; кислородная емкость крови и факторы, ее определяющие; оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость и объем его диссоциации; артерио-венозная разность по кислороду, коэффициент утилизации кислорода; механизмы транспорта углекислого газа кровью; механизмы регуляции дыхания; роль коры больших полушарий в регуляции дыхания; особенности регуляции дыхания при мышечной работе.

**Раздел №9. Физиология пищеварения и обмен веществ и энергии**

Общая характеристика системы пищеварения; пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта; роль поджелудочной железы и печени в процессах пищеварения; механизмы всасывания продуктов переваривания пищи; механизмы регуляции пищеварительных процессов; влияние двигательной деятельности на процессы пищеварения. Взаимосвязь обмена веществ и энергии; основные понятия обмена веществ (ассимиляция, диссимиляция, анаболизм, катаболизм); белки и их функциональное значение для организма человека; азотистый баланс; углеводы и их функциональное значение для организма человека; жиры и их функциональное значение в организме человека; механизмы регуляции белкового, углеводного и жирового обмена; особенности обмена белков, жиров и углеводов при мышечной работе различной интенсивности; ; энергозатраты при различных видах деятельности человека; методы определения расхода энергии; обмен энергии при мышечной работе; понятие о кислородном запросе, потреблении кислорода и кислородном долге.

**Раздел №10. Выделение, терморегуляция, железы внутренней секреции**

Общая характеристика процессов выделения; функциональная характеристика мочеполовой системы; механизмы мочеобразования и мочевыделения; механизмы регуляции мочеобразования и мочевыделения; состав мочи; выделительная функция потовых желез; особенности выделительных процессов при мышечной деятельности; ; основы терморегуляции в организме человека (температурное «ядро» и температурная «оболочка», механизмы теплопродукции и теплоотдачи, механизмы регуляции теплообмена в организме человека, особенности теплообмена при мышечной деятельности); Функции желез внутренней секреции (ЖВС); особенности деятельности ЖВС при мышечной работе; гормоны и физиологические механизмы их действия; механизмы взаимодействия ЖВС; функции гормонов гипофиза; роль гормонов гипофиза в регуляции функциональной активности других ЖВС; функции гормонов надпочечников; гормоны мозгового слоя надпочечников; гормоны коркового слоя надпочечников; роль гормонов надпочечников в приспособлении организма к экстремальным факторам; функции гормонов щитовидной железы; роль гормонов щитовидной железы в приспособлении организма к действию экстремальных факторов; функции гормонов поджелудочной железы.

Составитель: к.б.н., доцент Стрельникова И.В

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Философия»**

**Б1.О.15**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к* ***обязательной части.*** В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 108 часов (3 з.е.) изучается в 4 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ**

Тема 1 "Возникновение философии, ее предмет и общая характеристика"

Тема 2 "Философия Древнего мира и Средних веков"

Тема 3 "Философия эпохи Возрождения, Нового времени и эпохи Просвещения"

Тема 4 "Немецкая классическая философия".

Тема 5 "Философия марксизма и современная западная философия".

Тема 6 "История русской философии".

Тема 6 "История русской философии".

**Раздел 2. ОНТОЛОГИЯ, ДИАЛЕКТИКА И ТЕОРИЯ ПОЗНАНИЯ**

Тема 7 "Онтология и теория познания, проблема метода в научном познании".

Тема 8 "Принципы, законы и категории диалектики".

**Раздел 3. СОЦИАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИЯ**

Тема 9 "Философия истории и философское учение о человеке. Общественное сознание"

Тема 10 "Современная научно-техническая революция и ее социальные последствия".

Составитель П. В. Нестеров, к.п.н.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Б1.О.16**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**ОПК-1.** Способен планировать содержание занятий с учетом положения 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-9.** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится кобязательной части. Объем дисциплины 108 часов (3 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4-ом семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1.* **Предмет и история биомеханики.** Биомеханика как учебная и научная дисциплина. Цели и задачи биомеханики двигательной деятельности. История развития биомеханики. Направления развития биомеханики. Процедура анализа двигательной деятельности. Методы биомеханики.

*Раздел 2.* **Основные понятия биомеханики.** Кинематика и динамика движений человека. ***Кинематические характеристики.*** Пространственные характеристики поступательного движения: координаты точек тела, траектория движения, путь, перемещение, амплитуда, размах. Временные характеристики: общее время движения, момент времени, темп, ритм. Пространственно-временные характеристики: линейные и угловые скорости и ускорения. ***Динамические характеристики.*** Инерционные характеристики: масса, момент инерции. Силовые характеристики: сила, момент силы, импульс силы, момент импульса силы, количество движения, кинетический момент. Энергетические характеристики движений: механическая работа, мощность и энергия движений человека. Состав, структура и свойства опорно-двигательного аппарата человека. Биомеханическая система. Биокинематические пары и цепи. Степени свободы. Звенья тела, как рычаги.

Распределение масс тела человека. Масса. Момент инерции. Центр масс. Центр тяжести. Состав и структура скелетных мышц. Биомеханические свойства мышц. Виды работы мышц. Режимы мышечного сокращения. Факторы, определяющие силу и скорость сокращения мышц. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения. Движения в резонансе.

*Раздел 3.* **Биомеханические аспекты формирования и совершенствования двигательных действий человека***.* Теоретические основы управления двигательными действиями. Уровни управления движениями. Двигательные (моторные) программы.

Механизм управления двигательными действиями человека по Н.А. Бернштейну. Теоретические положения о функциональной системе П.К. Анохина.

*Раздел 4.* **Биомеханические особенности моторики человека.** Двигательные качества, как различные стороны моторики. Понятие выносливости. Механизмы энергопродукции, лежащие в основе рассматриваемого качества. Утомление и его биомеханическое проявление. Факторы, характеризующие выносливость. Понятие экономичности пользователя. Рекомендации, направленные на увеличение выносливости. Биомеханика силовых и скоростно-силовых качеств.

*Раздел 5.* **Основы биомеханического контроля.**Понятие метода исследования. Этапы измерений. Состав измерительной системы. Оптические методы исследования. Динамометрия. Акселерометрия. Электромиография.

*Раздел 6****.* Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений с заданной результативностью.** Биомеханика различных видов движений человека. ***Движения вокруг осей.*** Изменения скорости вращения звена за счет действия мышц. Изменения скорости вращения за счет внешних сил. Аккумулирование энергии вращения за счет упругости мышц при циклических движениях. Изменение скорости вращения звеньев за счет изменения момента инерции и сохранения кинетического момента. ***Виды наземных локомоций.*** Биомеханика ходьбы. Биомеханика бега. Биомеханика прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, амортизация. ***Перемещающие движения.*** Полет спортивных снарядов:

а) с начальной скоростью вылета,

б) угол вылета,

в) место (высотой) выпуска снаряда,

г) вращение снаряда,

д) сопротивление воздуха.

Сила действия в перемещающих движениях. Скорость в перемещающих движениях. Точность в перемещающих движениях. Основы теории удара. Биомеханика ударных действий. Тренажеры и тренировочные приспособления.

Биомеханические методы и средства вывода спортсменов на рекордную результативность.

Составитель Г.А. Шмелёва, к.т.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА**»

**Б1.О.17**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре заочной формы обучения. Форма промежуточной аттестации – экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Введение в биохимию. Общая характеристика обмена веществ.**

Предмет и задачи биохимии. Значение биохимии для специалистов по физической культуре. Химический состав организма. Основные классы химических соединений.

Обмен веществ и энергии между организмом и внешней средой. Переваривание и всасывание в процессе пищеварения. Биологическая роль пищеварения. Основные закономерности катаболизма и анаболизма. АТФ – строение и биологическая роль. Методы медико-биологического контроля состояния занимающихся физической культурой.

***Раздел 2.*** **Ферментативный катализ.**

Строение ферментов. Активный и аллостерический центры ферментов. Механизм ферментативного катализа. Обязательные стадии ферментативного катализа. Специфичность ферментов. Влияние температуры, кислотности и концентрации фермента на скорость ферментативных реакций. Ингибиторы и активаторы ферментов. Регуляция скорости ферментативных реакций. Классификация и индексация ферментов.

***Раздел 3****.* **Биологическое окисление.**

Тканевое дыхание – основной источник АТФ. Ферменты тканевого дыхания. Схема дыхательной цепи. Синтез АТФ в процессе тканевого дыхания. Образование и обезвреживание перекиси водорода. Другие типы биологического окисления (анаэробное окисление, микросомальное окисление, свободнорадикальное окисление).

***Раздел 4.***  **Витамины. Гормоны.**

Биологическая роль и классификация витаминов. Авитаминозы, гиповитаминозы, гипервитаминозы. Наиболее часто встречающиеся причины гиповитаминозов. Краткая характеристика отдельных витаминов. Биологическая роль и строение гормонов. Общие механизмы действия гормонов. Краткая характеристика отдельных гормонов.

***Раздел 5.*** **Обмен углеводов.**

Переваривание и всасывание углеводов в пищеварительном тракте. Синтез гликогена из глюкозы. Гликогена до глюкозы. Гексозодифосфатный путь распада углеводов. Превращение глюкозы и гликогена в пируват. Окислительное декарбоксилирование пирувата. Цикл трикарбоновых кислот.

Энергетический эффект гексозодифосфатного пути распада углеводов. Анаэробный распад глюкозы и гликогена до молочной кислоты. Судьба молочной кислоты. Общая характеристика и биологическая роль гексозомонофосфатного пути распада глюкозы. Глюконеогенез. Регуляция углеводного обмена.

***Раздел 6.* Обмен белков и нуклеиновых кислот.**

Переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте. Протеолиз тканевых белков. Синтез белка – основные этапы, роль нуклеиновых кислот. Общие пути метаболизма аминокислот – декарбоксилирование, дезаминирование и трансаминирование. Косвенное дезаминирование аминокислот. Временное и окончательное обезвреживание аммиака.

Переваривание и всасывание нуклеиновых кислот в пищеварительном тракте. Распад нуклеиновых кислот в тканях организма. Судьба азотистых оснований. Синтез пуриновых и пиримидиновых нуклеотидов. Синтез РНК и ДНК.

***Раздел 7.*** **Обмен жиров.**

Переваривание и всасывание жиров в пищеварительном тракте, роль желчных кислот. Мобилизация жира из жировых депо. Роль печени в жировом обмене. Активация жирных кислот, β-окисление жирных кислот.

Энергетический эффект окисления жиров. Судьба ацетил-кофермента в организме. Образование и использование кетоновых тел. Синтез жирных кислот и жира.

***Раздел 8.*** **Водно-минеральный обмен.**

Биологическая роль воды. Строение воды. Электролитическая диссоциация воды, водородный показатель. Поступление и выведение воды из организма. Регуляция водного баланса организма. Формы существования минеральных веществ в организме. Биологическая роль минеральных веществ. Поступление и выведение минеральных веществ. Регуляция минерального обмена. Нарушения баланса воды и электролитов при мышечной работе.

***Раздел 9.*** **Биохимия биологических жидкостей.**

Биологические функции крови Химический состав плазмы крови. Строение и химический состав эритроцитов. Участие эритроцитов в транспорте кислорода и углекислого газа. Лейкоциты и их участие в обеспечении иммунитета. Свертывание крови. Кислотно- щелочной баланс крови.

Методы измерения и оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы лиц с отклонениями в состоянии Особенности метаболизма почек. Строение нефрона и этапы образования мочи. Физико-химические свойства мочи. Химический состав мочи. Патологические компоненты мочи. Методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

***Раздел 10.*** **Взаимосвязь и регуляция процессов обмена веществ.**

Взаимосвязь процессов обмена углеводов, жиров, белков. Внутриклеточная регуляция процессов обмена веществ. Нервная и гуморальная регуляция обмена веществ.

Здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены, профилактика и контроль состояния своего организма. Методы проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

Составитель: С.А. Фадеева, к.п.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МОРФОЛОГИИ»**

**Б1.О.18**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**ОПК-1** - Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной тренировки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей спортсменов.

**ОПК-2** - Способен осуществлять спортивный отбор на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Основы спортивной морфологии» в структуре образовательной программы относится к обязательной части.Объем дисциплины 72 часа (2 з.е.).В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4-м семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

**3. Краткое содержание разделов.**

**Раздел 1. Морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации.** Введение в спортивную морфологию. Морфологические аспекты спортивного отбора и ориентации. Морфологические методы исследования. Требования избранного вида спорта к организму спортсмена.

**Раздел 2. Структурные основы адаптации организма к физическим нагрузкам.** Компенсаторно-приспособительные и защитные реакции организма. Стресс и тренировка. Морфологические аспекты адаптации. Адаптация различных систем организма к физической нагрузке.

**Раздел 3. Возрастные, половые и конституциональные аспекты спортивной пригодности.** Возрастная периодизация. Биологический возраст. Физическое развитие. Акселерация и спорт. Понятие о конституции. Общая и частная конституция. Классификация конституциональных типов человека. Соматотип спортсмена.

**Составители:**

Александрова Н.Е. **–** к.п.н., доцент кафедры анатомии МГАФК

Киселева М.Г. **–** к.б.н., доцент кафедры анатомии МГАФК

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

**Б1.О.19**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к обязательной части.*

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплин объемом 108 часов (3 з.е.) изучается в 6 семестре в заочной форме обучения. Промежуточная аттестации: экзамен

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1. Введение в гигиену физических упражнений и спорта***

Социальная сущность понятия «здоровье». Здоровый образ жизни, его составляющие. Искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Определение понятия гигиены и гигиены физических упражнений. Медицинская сущность этой науки, ее задачи в системе физической культуры и спорта. Понятие об охраняющей и тренирующей внешней среды для спортсменов Теоретические принципы взаимодействия в системе человек-внешняя среда.

***Раздел 2. Взаимодействие организма человека с факторами внешней среды***Биосфера - среда обитания человека. Общая характеристика воздушной среды. Основные группы факторов воздушной среды: физические, химические, механические и биологические. Физиологические системы взаимодействующие с ними. Понятие о микроклимате. Физические факторы воздушной среды, их комплексное влияние на организм. Влияние микроклимата на тепловой баланс организма человека. Механизмы терморегуляции. Зависимость теплопродукции и теплоотдачи от отдельных физических факторов воздушной среды. Гигиенические особенности нормирования микроклимата при занятиях физическими *упражнениями для крытых и открытых спортивных сооружений.*

***Раздел 3. Гигиена спортивных сооружений.***

Гигиенические требования к выбору земельного участка для спорт. сооружений. Классификация спорт, сооружений и их гигиеническая сущность. Гигиенические требования к качественному составу атмосферного воздуха. Мера профилактики от источников загрязнения. Понятие «внутренняя планировка» и благоустройство спортивных сооружений. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению. Меры оптимизации световых условий. Методы определения светового микроклимата. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции, цветовому оформлению спорт. сооружений. Критерий их достаточности. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным материалам. Санитарные правила содержания и эксплуатации спортивных сооружений. Профилактика распространения инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к плавательным бассейнам. Гигиеническая характеристика показателей качества воды. Нормирование их ГОСТом. Особенности для плавательных бассейнов и питьевой воды. Система контроля за качеством воды в плавательных бассейнах. Меры профилактики распространения водных и контактных инфекционных заболеваний. Гигиена спортивной одежды и обуви

***Раздел 4. Гигиенические основы процесса физической культуры и спорта***Теоретические основы закаливания. Закаливание солнцем, водой и воздухом. Особенности закаливания спортивной практике. Гигиенические основы организации суточного режима спортсменов в различные периоды спортивной подготовки, особенности режима школьника – спортсмена

Гигиенические основы массовой физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства.

***Раздел 5. Гигиена питания***

Понятие о рациональном питании. Теоретические основы питания. Теории сбалансированного и адекватного питания. Классификация населения и видов спорта по суточным энерготратам. Особенности суточных энерготрат у спортсменов. Основные компоненты пищи - пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воды. Их роль в организме. Рациональный режим питания. Определение понятия. Три компонента режима питания. Особенности для спортсмена. Концепция комплексной пищи.Особенности питания спортсмена в различные периоды спортивной подготовки: в подготовительный (базовой подготовки), в соревновательный и восстановительный пищевой рацион.

***Раздел 6. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена***Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсмена. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов. Комплексное применение различных гигиенических факторов для эффективного управления тренировочным процессом. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса. Гигиеническая характеристика мероприятий по организации учебно - тренировочных сборов (выбор климатических зон, определение сроков проведения, распорядок дня, питание, питьевой режим, подбор одежды и обуви, закаливающие процедуры). Особенности гигиенического обеспечение юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, в общеобразовательных школах в спортивных секциях (распорядок дня, питание, закаливание, требования к организации тренировочного процесса, режим тренировок, требования к местам занятий спортом). Гигиенические проблемы акклиматизации спортсмена. Общие мероприятия акклиматизационной подготовки к различным климато- географическим комплексам». Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

***Раздел 7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в отдельных видах спорта***

Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта. Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований. Особенности распорядка дня, личной гигиены, одежды, обуви, закаливание. Питание и питьевой режим. Весовой режим. Гигиенические средства повышения и восстановления спортивной работоспособности.

Составители:

Слепенчук И. Е. к.п.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

Осадченко И.В. к.б.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Методика преподавания физической культуры**

**в общеобразовательных организациях»**

**Б1.О.20**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

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

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к дисциплинам обязательной части. Объем дисциплины составляет 108 часов.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания школьников.***

Физическая культура как предмет в общеобразовательной организации. Задачи физического воспитания школьников. Методологические особенности физического воспитания школьников. Морфофункциональные особенности развития детей школьного возраста.

***Раздел 2. Программное обеспечение физического воспитания учащихся 1-11 классов.***

Стандарты начального, основного и среднего общего образования. Примерные программы учебного предмета «Физическая культура» для 1-11 классов. Методика работы с учебниками по физической культуре для учащихся общеобразовательных организаций.

***Раздел 3. Формы занятий и направления работы в физическом воспитании школьников.***

Классификация форм занятий. Урочные формы занятий и их характеристика. Неурочные формы занятий и их характеристика. Внеклассная работа по физическому воспитанию. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Физкультурно-массовая работа в школе.

***Раздел 4. Методика организации и проведения урока физической культуры.***

Планирование урока физической культуры. Выбор средств, используемых на уроке физической культуры. Управление занимающимися на уроке физической культуры. Особенности организации и проведения урока физической культуры на открытой площадке, в бассейне, в тире.

***Раздел 5.*** ***Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.***

Взаимосвязь и взаимообусловленность деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры. Подготовка учителя к уроку физической культуры. Способы организации учащихся на уроке физкультуры разной направленности. Место преподавателя при управлении школьниками на уроке физической культуры.

***Раздел 6. Безопасность урока физической культуры.***

Инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры по изучаемым темам. Организация урокафизической культуры. Материальное обеспечение урока физической культуры. Соблюдение СанПиН при организации и проведении урока физической культуры.

***Раздел 7. Планирование учебной работы в общеобразовательной школе.***

Составление учебной программы по физической культуре. Составление рабочего плана-графика на учебную четверть. Составление плана – конспекта урока физической культуры.

***Раздел 8. Развитие физических качеств на уроке физической культуры.***

Подбор средств и планирование нагрузки для урока с решением задачи развития физических качеств. Организация условий для развития физических качеств на уроке физической культуры на уроке физической культуры. Проведение подготовительной и основной частей урока с решением задач развития физических качеств. Способы регулирования нагрузки на уроке ФК. Определения нагрузки на уроке физической культуры по частоте сердечных сокращений.

***Раздел 9. Обучение двигательным действиям на уроке физической культуры в школе.***

Подбор подводящих, имитационных и игровых упражнений для обучения двигательным действиям базовых видов программы детей разного возраста. Организация условий для обучения двигательным действиям на уроке физической культуры. Проведение подготовительной и основной частей урока с решением задачи обучения двигательным действиям. Педагогический анализ урока ФК. Методический анализ урока ФК. Расчет общей и моторной плотности урока ФК.

***Раздел 10. Проведение урока физической культуры.***

Анализ составленного плана-конспекта урока физической культуры. Анализ видеоурока физической культуры. Расчет и анализ общей и моторной плотности урока физической культуры. Оценка и анализ нагрузки, получаемой учеником на уроке физической культуры.

***Раздел 11. Проверка и оценка успеваемости на уроке физической культуры.***

Оценка освоения двигательных действий. Оценка физической подготовленности школьников. Оценка теоретических знаний.

***Раздел 12. Организация физкультурно-оздоровительной и физкультурно-массовой работы в общеобразовательной организации.***

Организация и планирование работы физкультурного актива школы. Организация и проведение спортивного часа в группе продленного дня. Организация и проведение подвижных игр на большой перемене. Организация и проведение Дней здоровья и спорта. Организация и проведение туристических слетов. Организация и проведение соревнований по видам спорта.

***Раздел 13. Организация и проведение уроков физической культуры с обучающимися разного возраста.***

Проведение урока физической культуры с учащимися разного возраста. Проведения урока физической культуры на открытой площадке, в бассейне, в тире, в условиях похода.

**Составитель:**

Лепешкина С.В., доцент, к.п.н.

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА»**

**Б1.О.21**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Основы педагогического мастерства» в структуре образовательной программы относится кобязательной части. Объем дисциплины составляет 72 часов (2 з. е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Педагогическое мастерство и его характеристика.**

Понятие о педагогическом мастерстве, и варианты его определения. Элементы педагогического мастерства. Направленность личности педагога. Особенности гуманистической направленности педагога: интересы, ценности, идеалы. Профессиональные знания. Педагогическая техника. Педагогические способности. Уровни педагогической деятельности, критерии педагогического мастерства. Правовые, нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики. Педагогические ситуации и педагогические задачи. Этапы решения педагогических задач. Определение профессионально-педагогических склонностей.

***Раздел 2.*** **Мастерство педагогического взаимодействия.**

Определение коммуникативной культуры. Понятие о педагогическом общении и его составляющих. Структура коммуникации. Стили общения. Правила коммуникативного поведения педагога в конфликтной ситуации. Типичные ошибки студентов в стиле общения. Схемы педагогического взаимодействия (субъект - объектная и субъект - субъектная). Стратегии педагогического взаимодействия. Стили общения и взаимодействия (авторитарный, демократический, либеральный, контактный, дистанционный, целеполагающий). Культура общения педагога и воспитанника. Понятие о такте и педагогическом такте. Проявление такта на уроке, во внеклассной работе, в дружеской беседе. Ролевые позиции воспитателя в общении с учащимися. Правила тактичного поведения педагога.

***Раздел 3.* Педагогические технологии педагогического общения.**

Виды и приемы современных педагогических технологий. Значение педагогической речи в коммуникативном поведении. Речевые особенности фотического общения. Формы педагогической речи. Коммуникативные качества речи. Терминологическая культура речи педагога. Функции педагогической речи. Направленность речи учителя на различных учеников. Факторы направленности речи, обеспечивающие ее коммуникативность. Особенности восприятия устной речи педагога. Типы импровизированной речи. Способности педагога к импровизированной речи. Вербальные средства коммуникации. Техника речи и ее роль в деятельности педагога. Понятие о фонационном дыхании. Типы дыхания. Основные нарушения речевого дыхания, их причины. Характеристика процесса голосообразования. Особенности голоса педагога и причины его нарушения. Дикция, ее значение в педагогической деятельности. Строение речевого аппарата. Органы артикуляции. Артикуляционная зарядка. Скороговорки как средство совершенствования дикции. Основные недостатки дикции педагога и пути их устранения. Понятие мимики. Выразительные детали мимики. Понятие пантомимики и типы жестов. Роль невербальных средств в общении. Требования к мимике и пантомимике. Недостатки начинающих учителей и пути их устранения. Упражнения для развития мимики и пантомимики.

Понятие социальной перцепции. Роль социальной перцепции в общении и взаимодействии. Значение умений социальной перцепции в деятельности педагога. Механизмы восприятия личности. Роль педагогической наблюдательности в процессе социальной перцепции и пути формирования данного свойства личности. Факторы, снижающие результаты перцептивных действий.

Составитель: Н.В. Гудыма, ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Б1.О.22**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к* ***обязательной части.*** В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в заочной форме обучения. Промежуточная аттестация: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1.** **СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОР­ТА КАК НАУКА, ЕЕ МЕСТО В СИСТЕМЕ НАУК.**

**Введение**. Цели и задачи учебного курса «Социология физической культуры и спорта». Содержание (проблематика) курса. Требования к студентам.

**Предмет, структура и история социологии физической куль­туры и спорта.** Понятие «объект» («объектная область») и «предмет» науки. Дискуссии о предмете и структуре социологии физической культуры и спорта. Основные направления, проблематика и уровни социологического анали­за физической культуры и спорта. Предмет и структура социологии физической культуры и спорта. Станов­ление и развитие социологии физической культуры и спорта. Развитие социоло­гии физической культуры и спорта в нашей стране. Вклад отечественных уче­ных в социологию физической культуры и спорта.

**Место социологии физической культуры и спорта в системе наук и ее значение.** Место социологии физической культуры и спорта в системе наук о физической культуре и спорте. Проблемы взаимоотношения социологии физиче­ской культуры и спорта с теорией физической культуры. Место социологии физической культуры и спорта в структуре социоло­гии. Важная роль социологии в современном мире. Социальная роль физи­ческой культуры и спорта в современном мире. Социальные функции социологии физической культуры и спорта.

**Раздел 2. МЕТОДОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОНКРЕТНО-СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

**Конкретно-социологические исследования, их методы и зна­чение в сфере физической культуры и спорта.** Конкретно-социологическое исследование - методологическая основа прикладной социологии. Основные задачи, этапы и элементы конкретно-социологического исследования, его разновидности. Понятия «метод», «методология», «методика», «техника». Классифика­ция методов. Основные методы конкретно-социологического исследования. Опрос и его разновидности: ан­кетирование, интервью. Социальный эксперимент и его разновидности. Надежность и достоверность эмпирической социологической информа­ции.

**Организация и программа конкретно-социологического ис­следования в сфере физической культуры и спорта.** Программа конкретно-социологического исследования.

Формулировка проблемы, опреде­ление объекта и предмета конкретно-социологического исследования, его це­лей и задач. Предварительный системный анализ предмета исследования. Рабочие гипотезы Типы выборки в социологическом иссле­довании. Методы обработки полученных данных.

**Методика и техника составления анкеты.** Понятие анкеты. Основные элементы структуры анкеты, их функции. Классификация вопросов. Закрытые, полузакрытые и открытые вопросы. Проверка анкеты. Пробное исследова­ние.

**Раздел 3.** **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Понятие физической культуры как элемент понятийного аппарата социологии физической культуры и спорта.** Исходные понятия и положения, используемые при введении понятия физической культуры. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека. Процесс социализации и «окультуривания». Место физической культуры в системе явлений культуры и ее взаимоотношение с другими эле­  
ментами культуры. Валеологическое воспитание.

**Физическая культура как элемент социальной системы.** Влияние социальной системы и социальных условий на ценности физи­ческой культуры.

Основные направления в деятельности СМИ по пропаганде ценностей физической культуры.

**Раздел 4**. **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЪТУР-НО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Физкультурно-спортивная деятельность как элемент соци­альной системы** Двигательная активность человека, ее формы и разновидности. Физиче­ские упражнения как особая форма двигательной деятельности человека. Поня­тие физкультурной деятельности. Лечебная физкультура, физкультурная рек­реация, физкультурная реабилитация и другие виды физкультурной деятельно­сти. Физкультурное воспитание. Роль физкультуры в здоровом образе и стиле жизни. Роль спорта в фор­мировании и развитии личности. Спорт как фактор формирования и развития культуры мира. Спортивное зрелище и его особенности. Роль спорта в системе международных отноше­ний. Спорт как фактор миролюбия и конфронтации. Государство и спорт. Го­сударственная политика России и других стран в области физического воспи­тания и спорта. Будущее спорта: социологический прогноз.

**Физкультурно-спортивная активность и ее роль в социали­зации личности.** Понятие «физкультурно-спортивная активность», его теоретическое со­  
держание и эмпирические индикаторы. Сравнительная характеристика физкультурно-спортивной активности на­селения нашей страны и других стран. Место здо­ровья и других параметров физического состояния в системе основных ценно­стей современного человека. Влияние средств массовой информации на физкультурно-спортивную активность населения. Механизмы социализации в спорте. Спортивная группа как малая социальная группа. Соотношение воспитания и социализации личности спорт­смена.

**Спортивная карьера и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры.** Спортивная карьера как социально-педагогический феномен. Понятие, специфика и виды спортивной карьеры. Периодизация спортивной карьеры. Особенности «мужской» и «женской» спортивной карьеры. Социальная адаптация спортсменов и спортсменок после завершения спортивной карьеры.

**Раздел 5. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОЛИМПИЙСКО­ГО ДВИЖЕНИЯ. Становление олимпийского движения как социального ин­ститута.** История возникновения и развития Олимпийских игр. Социальная роль и значение агонистики в культуре Древней Греции. Социальное содержание древнегреческих Олимпийских игр.

Основные положения социально-педагогической концепции основателя современного олимпийского движения Пьера де Кубертена.

**Идеалы Кубертена и реальная ситуация в современном олимпийском движении (социологический анализ).** Международное спортивное и олимпийское движение на современном этапе. Характеристика олимпизма, его идеалов и ценностей, целей и задач со­временного олимпийского движения. Социальные проблемы современного международного спортивного и олимпийского движения. Влияние профессионализации и ком­мерциализации спорта на социальное содержание и значение олимпийского движения. Олимпийское движение и социокультурные процессы в современной России.

Составитель: Нестеров П.В. ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Б1.О.23**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части образовательной программы.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 6 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3.Краткое содержание разделов**

**Раздел 1.Единая Государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.**

Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуациях (РСЧС): задачи и структура. Классификация опасностей природного, экологического и техногенного происхождения, их характеристика. Воздействие основных негативных факторов на человека, их предельно допустимые нормы.

**Раздел 2. ЧС мирного и военного времени.**

Основные понятия и определения, классификация чрезвычайных ситуаций по потенциальной опасности. Поражающие факторы источников чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Фазы развития чрезвычайных ситуаций. Характеристика поражающих факторов источников чрезвычайных ситуаций природного характера. Классификация стихийных бедствий. Химически опасные объекты (ХОО), их группы и классы опасности. Основные способы хранения и транспортировки химически опасных веществ. Пожаро- и взрывоопасные объекты. Классификация пожаров. Классификация промышленных объектов по пожароопасности. Тушение пожаров, принципы прекращения горения. Огнетушащие вещества, технические средства пожаротушения. Поражающие факторы ядерного взрыва, их характеристики.

**Раздел 3.Защита населения в чрезвычайных ситуациях.**

Характеристика опасностей природного, экологического и техногенного характера. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Средства защиты в чрезвычайных ситуациях. Обязанности командира спасательной команды (санитарной дружины) по организации и проведению спасательных. Основы организации аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР) при ЧС. Цели, состав, назначение, организация проведения, привлекаемые силы при проведении спасательных и других неотложных работ, способы их ведения. Состав спасательных работ. Состав неотложных работ. Основы управления спасательными и другими неотложными работами.

**Раздел 4. Устойчивость функционирования объектов.**

Понятие устойчивости функционирования территории и объектов ЧС. Подготовка территории к функционированию в ЧС. Руководство разработкой и проведением мероприятий по повышению устойчивости функционирования объектов. Основные факторы, влияющие на устойчивость функционирования объектов. Основные пути повышения устойчивости функционирования объектов.

**Раздел 5. Управление безопасностью жизнедеятельности.**

Правовые нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности населения. Характеристика основных законодательных и нормативно-правовых актов: назначение, объекты регулирования и положения. Органы государственного управления безопасностью: управления, надзора и контроля за безопасностью, их основные функции, права и обязанности, структура.

**Раздел 6. Морально-психологическая подготовка личного состава формирования.**

Организация рабочего места для выполнения работы по профилю профессиональной деятельности. Психологический тренинг устойчивости в экстремальной ситуации. Сущность и содержание морально-психологической подготовки населения и личного состава формирования. Психофизиологические и эргономические условия организации и безопасности труда. Психофизическое состояние человека. Роль психологического состояния человека в проблеме безопасности, психологические причины совершения ошибок и создания опасных ситуаций. Особенности групповой психологии. Эргономика, как наука о правильной организации человеческой деятельности, соответствии труда физиологическим и психическим возможностям человека. Организация рабочего места.

**Раздел 7. Организация и проведение спасательных и неотложных аварийно-спасательных работ.**

Организация и проведение спасательных и неотложных аварийно-спасательных работ. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Особенность организации и ведения спасательных работ и неотложных аварийно-восстановительных работ (СНАВР) в очагах поражения (комбинированное поражение). Особенности и организация эвакуации из зон чрезвычайных ситуаций. Задачи и принципы организации Всероссийской службы медицины катастроф. Основы лечебно-эвакуационного обеспечения населения в ЧС. Приемы и способы оказания медицинской помощи пораженному при травмах и ранах.

**Раздел 8. Организация обучения населения по гражданской обороне.**

Типовые положения и инструкции должностных лиц различных категорий по охране труда, технике безопасности, пожарной безопасности и гражданской обороне. Ответственность за нарушение правил и норм БЖД. Организация обучения населения по гражданской обороне. Организация и порядок проведения эвакуации населения и рассредоточение работающего персонала из очагов поражения. Организация, основные принципы, формы и методы обучения населения.

Составители:

к.б.н., доцент И.В. Осадченко

к.п.н., доцент Цицкишвили Н.И.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Б1.О.24**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**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.

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

**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.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре ОП относится к обязательной части. Дисциплина осваивается в 5семестре в заочной форме обучения. Объем дисциплины 108 часов (3 з.е.).

Промежуточная аттестация – экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Теоретические основы менеджмента:* Понятие «управление» и «менеджмент». Определение менеджмента. Основные цели и сущность менеджмента. Теория управления как база для теории и практики современного менеджмента. Основные категории менеджмента. Сущность субъект-объектной связи. Специфика управленческого труда. Развитие управления, школы и подходы управления. Принципы менеджмента. Современные подходы и концепции управления. Роли менеджера в спортивной организации.

*Раздел 2. Управление физической культурой и спортом в Российской Федерации:* Цель и задачи управления физической культурой и спортом. Структура управления физической культурой и спортом в РФ. Государственные органы управления физической культурой и спортом как органы специальной компетенции. Управление ФКиС на федеральном и региональном уровнях. Общественные спортивные организации. Классификация спортивных организаций.

*Раздел 3. Физическая культура и спорт как система. Система ФКиС в России:* Понятие «системы» и системного подхода в управлении. Задачи и сущность управления отдельными подсистемами: физического воспитания, физической рекреации, двигательной реабилитации, спорта высших достижений. Физическая культура и спорт в общеобразовательных учреждениях, в высших учебных заведениях, в детско-юношеских спортивных школах. Управленческие аспекты менеджмента по внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Раздел 4. Организационное построение сферы физической культуры и спорта:* Субъекты физкультурно-спортивного движения страны. Взаимодействие государственных и общественных спортивных организаций. Компетенции федерального органа управления физической культурой и спортом. Развитие ФКиС по линии федеральных министерств и ведомств (Министерство обороны, образования и т.д.). Профессиональный спорт: спорт высших достижений и профессионально-коммерческий спорт. Особенности разработки политики комплектования сборных команд в коммерческих видах спорта.

*Раздел 5. Принятие решений и коммуникации в управлении:* Принятие решений как коммуникативный процесс. Классификация, этапы и требования, предъявляемые к принятию решений. Моделирование как подход науки управления к принятию решения. Типология коммуникаций в организации и за ее пределами. Взаимосвязи и коммуникации организаций в сфере физической культуры и спорта. Управленческая информация. Формы и средства информации.

*Раздел 6. Функции спортивного менеджмента:* Планирование в физкультурно-спортивных организациях государственного сектора экономики и коммерческих организациях. Формы, виды и технологии планирования. Методика составления календарного плана спортивной работы. Роль стратегического планирования в работе тренера. Инструменты реализации стратегического плана тренера: тактика, политика, процедуры и правила. Функция организации в спортивном менеджменте. Основные управленческие действия по планированию и организации спортивного мероприятия (соревнования). Основные направления и составляющие организационных отношений. Функции координации и контроля. Мотивация в спортивном менеджменте. Мотивация спортсменов - особенности и закономерности.

*Раздел 7. Методы менеджмента в спорте:* Определение и классификация методов управления. Организационно-распорядительные методы управления. Правовые методы управления. Социально-психологические методы управления. Экономические методы в менеджменте.

*Раздел 8. Кадровое обеспечение отрасли:* Набор и отбор кадров в спортивные организации. Тестирование и испытательный срок как элементы процедуры отбора кадров. Процедура найма на работу в государственные спортивные организации. Процедуры занятия выборных должностей в общественных спортивных организациях. Внешний и внутренний набор кадров, продвижение по служебной лестнице, ротация кадров.

*Раздел 9. Управление международным спортивным движением:* Организационная структура международного спортивного движения. Основные цели и задачи международных федераций по видам спорта. Структура международной спортивной федерации. Принципы построения международного спортивного движения. Классификация международных спортивных организаций и объединений. Компетенция ОКР и национальных федераций по видам спорта.

Составитель: Л.Н. Гусева, старший преподаватель

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Б1.О.25**

**1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**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-10** - Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к обязательной части*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается  
в **8 семестре** по *заочной* форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: **зачет**.

**3. Краткое содержание разделов дисциплины.**

**Раздел 1. Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта**

Система физической культуры и правовые средства управления. Конституционные основы физической культуры и спорта. Административно-правовые основы регулирования физкультурно-спортивной деятельности. Гражданско-правовые отношения в сфере физической культуры и спорта

**Раздел 2. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и законы о физической культуре и спорте субъектов Российской Федерации**

Трудовое право: общие положения. Трудовые отношения в физкультурно-спортивных организациях. Финансовое право: общие положения. Финансовые отношения в физкультурно-спортивных организациях

**Раздел 3. Правовое регулирование создания и организации деятельности государственных организаций, общественных объединений, коммерческих организаций физкультурно-спортивной направленности.**

Формы государственного управления и регулирования физкультурно-спортивной деятельности. Физкультурно-спортивные организации как юридические лица. Организационно-правовые формы коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций

**Раздел 4.** **Международное право в области физической культуры**

Организация международного спортивного движения. Общие положения международного спортивного права. Правовые аспекты противодействия применению допинга.

Составитель: Починкин А.В., д.п.н., профессор,

заведующий кафедрой управления, экономики и истории физической культуры и

спорта ФГБОУ ВО МГАФК

**Аннотация**

**рабочей программы по дисциплине**

**«ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ИНФОРМАТИКИ»**

**Б1.О.26**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Инновационные средства информатики» относится к обязательной части ОП. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 5-м семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Информатика и ее роль в современном обществе** Информатика. Предмет информатики. Основные задачи информатики. История и предыстория развития информатики.Информация, ее виды и свойства. История развития вычислительной техники. Архитектура современного компьютера.

**Раздел 2. Программное обеспечение ЭВМ**.Обзор и классификация средств программного обеспечения. Назначение и составляющие системного программного обеспечения, операционных систем, служебных программ. Краткая история развития ОС. Программные средства офисного назначения. Современные технологии, методы и средства разработки прикладных программных продуктов.

**Раздел 3. Применение современных методов и средств информатики для обучения и обработки результатов.** Обработка цифровой видеоинформации. Общность интерфейсов программ для обработки цифрового видео. Настройка программы на обработку видеофайлов и звука. Загрузка видеофрагментов.

Тестирование как способ оценки уровня учебных достижений обучающихся. Изучение тестовой оболочки Sakai.

Составители:

Фураев А. Н., к. п. н., профессор,

Рубинштейн И. А., ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

**Б1.О.27**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части образовательной программы.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 144 часа (4 з.е.) изучается на заочной форме обучения в 9 семестре. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3.Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина» и ее роль в определении функциональной готовности спортсменов.*

Отечественная спортивная медицина: история развития, цели, задачи и принципы организации. Понятие о здоровье и факторы его обусловливающие. Здоровье и “норма”. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам. Врачебный контроль как профилактика заболеваний спортсмена и контроль за состоянием тренированности. Методы врачебного контроля.

*Раздел 2. Морфофункциональное состояние спортсменов.*

Физическое развитие и телосложение спортсмена. Методы определения и оценка функциональных особенностей организма спортсмена. Понятие о физическом развитии. Факторы, определяющие физическое развитие. Понятие о телосложении и конституции человека Методы исследования физического развития. Функциональные особенности организма спортсмена. Особенности спортивного отбора.

*Раздел 3.Исследование функционального состояния различных систем организма спортсменов.*

Функциональные возможности, физическая работоспособность спортсменов. Понятие о тренированности. Роль врача и тренера в определении тренированности. Динамика тренированности в макроцикле тренировки. Основные морфофункциональные особенности тренированного организма. Понятие о спортивной форме. Методы определения функционального состояния. Понятие «Функциональная проба». Требования, показания и противопоказания к проведению функциональных проб. Классификация функциональных проб. Функциональное состояние нервной системы и нервно - мышечного аппарата. Функциональное состояние системы внешнего дыхания. Функциональное состояние сердечно – сосудистой системы. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности человека.

*Раздел 4. Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.*

Врачебно-педагогические наблюдения. Методы врачебно-педагогических наблюдений. Врачебный контроль в массовой физической культуре. Двигательные режимы. Особенности врачебного контроля за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой и спортом Возрастные изменения артериального давления, допустимые значения пульса. Критерии оценки и типы реакции, их интерпретация применительно к задачам физической тренировки. Виды медицинского обследования. Углубленное и этапное медицинское обследование.

*Раздел 5. Cпортивная патология.*

Основы общей и частной патологии. Переутомление, перетренированность. Острое и хроническое физическое перенапряжение. Острые и неотложные состояния при занятиях спортом. Понятие о внезапной смерти.

*Раздел 6. Заболевания спортсменов.*

Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Наиболее частые причины возникновения заболеваний у спортсменов. Структура заболеваемости у спортсменов. Влияние специфики спорта на структуру заболеваемости. Особенности течения заболеваний у спортсменов. Заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварительной и мочевыделительной систем, ЛОр-органов и органов зрения. Воспалительные заболевания кожи и подкожной клетчатки. Острые инфекционные заболевания.

*Раздел 7.Травмы при занятиях физической культурой и спортом и их профилактика.*

Общая характеристика спортивных травм. Причины спортивного травматизма. Классификация травм. Изолированная, сочетанная и комбинированная травма. Травматическая болезнь и ее фазы и стадии. Травмы различных органов и систем. Основные лечебные и реабилитационные мероприятия в спортивной травматологии.Специфика спортивных травм в зависимости от вида спорта. Оказание первой помощи при травмах. Основы профилактики спортивной травмы.

*Раздел 8.Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов.*

Проблема восстановления в спорте. Общие принципы применения медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсменов. Основные средства восстановления, применяемые в спорте. Спортивная фармакология: определение, цели и задачи, применение на практике. Группы разрешенных препаратов спортивной фармакологии.

Составитель: Осадченко И.В. к.б.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Основы научно-методической деятельности»**

**Б1.О.28**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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.

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

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

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к дисциплинам обязательной части. Объем дисциплины 72 часа (2 з.е.).

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 8 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1. Сущность научно-методической деятельности. Условия формирования научно-методических компетенций специалиста по физической культуре и спорту.***

Цель и задачи научно-методической деятельности (НМД) в учебных заведениях разного уровня. Структура и содержание учебной, научной и методической деятельности в системе образовательных учреждений: общего, специального и дополнительного физкультурно- спортивного образования. Факторы, влияющие на содержание и технологию профессионального образования. Формы организации НМД в учебных заведениях разного уровня: школе, гимназии, лицее, колледже, академии. Сущность и структура компетенций бакалавра по ФК и спорту как педагогической отрасли знания.

Педагогические условия, закономерности, механизмы формирования и пути совершенствования научно-методической компетентности (НМК) специалиста по физической культуре и спорту. Организация и технология НМД в образовательном учреждении: на кафедре, НИИ и академии. Основные задачи, направления и формы НМД. Отражение результатов научно-методической работы в УМК, которые представляют собой комплекс учебно-методических и дидактических материалов, разрабатываемых профессорско-преподавательского состава на кафедрах академии и составляющих фонд обеспечения учебного процесса.

Сущность и особенности анализа передового педагогического опыта: характеристика этапов развития и обобщения передового педагогического опыта. Критерии передового опыта.

***Раздел 2. Основные направления инновационного поиска и факторы, обусловливающие содержание и технологию научно-методической деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта.***

Структура высшего профессионального и послевузовского физкультурно-спортивного образования. Направление, профили и профессиональная характеристика бакалавра по физической культуре. Факторы и требования, обусловливающие содержание и технологию высшего и послевузовского физкультурно-спортивного образования. Положительные и негативный опыт образовательной системы второй половины XX в. и тенденции современного развития профессионального образования в РФ. Поиск основных направлений инновационного пути развития системы специального физкультурно-спортивного образования. Интенсивный и экстенсивный пути инноваций.

Инновационные направления и проекты в практической, учебной, научной и методической деятельности. Диалектическая связь учебной, научной и методической деятельности. НМД как системообразующий фактор, влияющий на содержание и технологию развития профессиональных компетенций специалиста по физической культуре и спорту.

***Раздел 3. Современные представления о теоретико-методологических концепциях предметной области научного познания: понятие методологии, методологических принципов, методов науки, структура и проблематика исследований в сфере ФК и спорта.***

Понятия методологии, представление о принципах, методах и структуре педагогических исследований. Сущность методологии педагогики как совокупности теоретических положений о педагогическом познании преобразовании действительности. Основная проблематика научных исследований в сфере теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуре. Формы, функции и уровни методологического знания. Характеристика философского уровня педагогики. Некоторые философские учения.

Сущность теории функциональной системы и ее методологическое значение в исследовании предметной области физической культуры и спорта. Классификация методологических подходов в педагогике и их применение в спортивной психологии и педагогике. Подходы, использующие развивающий потенциал способностей в деятельности, закономерности двигательной активности, целенаправленного и рационального построения движений (А.Н.Бернштейн, А.А.Ухтомский и др.), личностно-деятельностный подход (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, В.Д.Шадриков); методический подход (И. А. Колесникова, Ф. Ф. Терегулов, Е. В. Титова и др.); технологический подход, технология управления произвольными действиями (Н.А.Бернштейн, П.К.Анохин и др.). Роль и место системного подхода в структуре научно-методической деятельности специалиста. Индивидуальный, дифференцированный подходы к исследованию предметной области физической культуры и спорта.

***Раздел 4. Алгоритм традиционного педагогического исследования предметной области физической культуры: общая логика и этапы исследования, обработка, интерпретация и внедрение результатов исследования.***

Выбор направления и планирование исследования. Этапы и общая логика педагогического исследования: изучение состояния проблемы, разработка программы исследования, формулировка темы, гипотезы и цели исследования, постановка задач и выбор методов исследования. Сбор фактического материала, основные требования к НИР. Выбор и планирование данных, количественная и качественная их обработка. Анализ, обобщение и интерпретация результатов научных фактов, формулирование выводов, практических рекомендаций, разработка программ и прогноза развития явления в будущем.

Патентный поиск научной информации в сфере ФК и спорта; общие сведения об информационных документах, научно-методические основы информационного поиска. Поиск научной информации в периодических изданиях, каталогах библиотек в сети Интернет и других электронных носителях. Определение направления и обоснования проблемы предстоящего исследования. Формулирование гипотезы, представление объекта и предмета исследования.

Алгоритм исследования: определение цели, определение объекта и предмета изучения; изучение известного об объекте действительности; постановка проблемы; выдвижение гипотезы; построение плана исследования; осуществление намеченного плана, корректируемого по ходу исследования; проверка гипотез; определение значения найденного решения проблемы для понимания объекта в целом; определение сферы применения найденного решения.

Математическая обработка материалов научной и методической деятельности, способы измерения свойств предмета, вычисления достоверности различий между независимыми результатами, определение меры и динамики связи между явлениями, логико-математическая интерпретация научных фактов, формы описания, подготовка рукописи и оформление научной и методической работы.

***Раздел 5. Системный подход к психолого-педагогическим исследованиям. Проблематика, теоретические основы, методологические аспекты и практические вопросы комплексных исследований предметной области физической культуры и спорта.***

Общие представления о методологии системного подхода к изучению предметной области ФК и спорта. Сущность, основные принципы и комплексность исследования. Особенности комплексного педагогического исследования. Теоретические основы комплексных педагогических исследований. Проблематика современных психолого-педагогических исследований. Методологические и теоретические исследовательские проблемы. Прикладные (практические) проблемы. Источники исследовательского поиска. Трудности при проведении психолого-педагогического исследования.

Методы исследования в спортивной педагогике и физической культуре. Теоретические и эмпирические методы исследования. Виды экспериментов.

***Раздел 6. Формы представления научных и методических продуктов и критерии оценки результатов научно-методической деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.***

Виды научных и методических работ, их классификация. Основные требования к структуре и содержанию квалификационных работ разного уровня (контрольные, курсовые, дипломные, диссертации). Выбор направления и предварительное планирование работы. Определение темы, цели и постановка задач, организация, выбор основных и дополнительных методов исследования. Характеристика теоретических, экспериментально-эмпирических методов исследования. Правила оформления научно-методических работ: оформление рукописи квалификационной работы, научной статьи, тезисов, аннотации, реферата, списка источников информации, представление научно-методических работ к изданию.

Современные информационные технологии обеспечения качества научно-методической деятельности. Критерии оценки результатов НМД и внедрение их в практику физической культуры и спорта.

Психолого-педагогические проблемы и процессуальные аспекты научно-методической деятельности. Сущность, основные характеристики и особенности педагогического творчества бакалавра в области физической культуры и спорта. Виды продуктов творчества в сфере высшего физкультурного образования (планирование, моделирование, программирование, управление, алгоритм принятия решения и др.) и их реализация в реальных условиях физкультурно-спортивной деятельности. Эффективность творческого труда и пути научно-методического совершенствования: способности научно-методического обобщения, теоретическое и методическое открытие, совершенствование методологии, теории и методики физического воспитания и спортивной подготовки.

**Составитель:** Сираковская Я.В., доцент, к.п.н.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»**

**Б1.О.29.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 и 6 семестрах в заочной форме обучения. Объём дисциплины составляет 144 часа. Вид промежуточной аттестации: в 4 семестре – зачет; в 6 семестре – экзамен.

**3. Краткое содержание разделов:**

**Раздел I.Общие вопросы теории лёгкой атлетики.** Введение в предмет учебной дисциплины. Основы техники легкоатлетических дисциплин.

**Раздел II.** **Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.** Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции (в т. ч. эстафетный бег): задачи, средства, методы. Правила организации ипроведения соревнований. Техника и методика обучения прыжку в длину способом «Согнув ноги»: задачи, средства, методы. Правила организации ипроведения соревнований. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перешагивание»: задачи, средства, методы. Правила организации ипроведения соревнований. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп»: задачи, средства, методы. Техника и методика обучения толканию ядра. Правила организации ипроведения соревнований. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции: задачи, средства, методы. Правила организации ипроведения соревнований. Учебная практика. Цели и задачи урока и его частей. Проведение подготовительной и основной частей и анализ урока.

Составители:

В.А. Ермакова- старший преподаватель, кафедры теории и методики легкой атлетики

Л.В. Литвиненко- доцент кафедры теории и методики легкой атлетики

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

«**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ**

**ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА**»

**Б1.О.29.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к обязательной части* образовательной программы. Объем дисциплины составляет 144 часа (4 з.е.).

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1*.** **Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности.** Виды гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики, оздоровительные виды гимнастики, спортивные виды гимнастики.

***Раздел 2.*** **Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.** Техника безопасности, проверка и установка гимнастических снарядов, страховка и помощь при выполнении упражнений, самостраховка.

***Раздел 3.* Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям.** Техника выполнения маховых гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах. Методика обучения, страховка и помощь.

***Раздел 4*. Строевые и общеразвивающие упражнения.** Построение, перестроение. Терминология общеразвивающих упражнений. Способы проведения общеразвивающих упражнений.

***Раздел 5.*** **Гимнастика на уроке физкультуры в школе.** Гимнастика на уроке физкультуры в школе. Содержание основной части урока гимнастики в школе.

***Раздел 6.*** **Упражнения спортивной гимнастики.** Упражнения спортивной гимнастики для юношей и девушек 3 разряда категории «Б».

***Раздел 7*. Организация и проведение соревнований по гимнастике.** Значение соревнований. Виды и характеристика соревнований. Документы соревнований. Состав и работа судейской коллегии. Правила судейства соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований.

Составитель: С.И. Кайдаш, доцент кафедры

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта:**

**Спортивные и подвижные игры»**

**Б1.О.29.03**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 108 часов (3 з.е.) изучается в 6 семестре в заочной форме обучения.

Промежуточная аттестация: зачет с оценкой.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Общие основы теории и методики спортивных и подвижных игр.**

Предмет и основные понятия в спортивных подвижных играх. Требования к организации и проведению подвижных игр.История возникновения и пути развития спортивных и подвижных игр. Развитие и современное состояние спортивной игры, подвижных игр. Систематика спортивных игр. Спортивные и подвижные игры как средство физического воспитания. Классификация и терминология в спортивных и подвижных играх. Особенности организации и проведения подвижных игр для различного контингента (для младшего, среднего и старшего школьного возраста). Содержание подвижной игры. Самостоятельное проведение подвижной игры для младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Раздел 2. Содержание игровой деятельности.** Характеристика игровой деятельности; современные правила игры и методика судейства**.** Техника, тактика и стратегия в спортивных играх

**Раздел 3. Основы методики обучения и тренировки в спортивных играх.** Основы методики обучения и тренировки. Учебный процесс в спортивных играх. Принципы обучения и тренировки в спортивных играх. Методы обучения в спортивных играх. Содержание учебного занятия в спортивных играх.

**Раздел 4. Управление учебным процессом в спортивных играх.** Планирование учебного процесса в спортивных играх. Педагогический контроль и учет в спортивных играх. Управление командой в соревнованиях по спортивным играм.

**Раздел 5. Организационные основы спортивных игр.** Обеспечение техники безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Организационные формы занятий спортивными играми. Правила техники безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований и системы розыгрыша. Правила игры. Контроль судейских навыков. Общие основы теории баскетбола. История возникновения и развития баскетбола. Техника и тактика баскетбола. Теория и общая характеристика методики обучения в баскетболе. Техника игры и методика обучения в баскетболе.

Понятие техника игры, технический прием. Фазовая структура технических приемов баскетбола в нападении и защите. Методика обучения техническим приемам баскетбола. Средства и методы обучения техническим приемам баскетбола.

Контроль практических умений и навыков. Методика обучения тактическим приемам баскетбола. Общие основы теории волейбола. История возникновения и развития волейбола. Техника и тактика волейбола. Теория и общая характеристика методики обучения в волейболе. Техника игры и методика обучения в волейболе.

Понятие техника игры, технический прием. Фазовая структура технических приемов волейбола в нападении и защите. Методика обучения техническим приемам волейбола. Средства и методы обучения техническим приемам волейбола.

Контроль практических умений и навыков. Методика обучения тактическим приемам волейбола.

**Раздел 6. Организационно-методические основы использования спортивных и подвижных игр в физическом воспитании.** Спортивные и подвижные игры в программе дошкольного воспитания. Спортивные и подвижные игры в программе физического воспитания учащихся в школе, среднего специального образования и в вузе.

**Раздел 7. Организационно-методические основы использования спортивных и подвижных игр в физкультурно-массовой работе.**

Спортивные и подвижные игры в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Особенности работы среди населения среднего и старшего возраста. Спортивные и подвижные игры в системе организованного отдыха. Особенности методики занятий с использованием спортивных игр в физкультурно-оздоровительной работе.

Составитель:С.Г. Строкач, ст.преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт»**

**Б1.О.29.04**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**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-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-7** – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

1. **Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. Объем дисциплины составляет 108 часов (3 з.е.) на заочной форме обучения. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 5 семестре в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

1. **Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта.*  Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История возникновения и современное состояние лыжных видов спорта (лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл). Влияние занятий лыжным спортом на организм занимающихся.

*Раздел 2.* *Терминология, систематика, классификация. Основы техники передвижения на лыжах.* Терминология, систематика, классификация и характеристика лыжных видов спорта. Техника способов передвижения на лыжах (лыжные хода, способы торможений, подъёмов, поворотов, переходов с хода на ход, преодоления неровностей. Методы изучения техники.

*Раздел 3. Обучение двигательным действиям*. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях лыжными видами спорта. Предупреждение и исправление ошибок.

*Раздел 4. Формы построения занятий. Планирование учебного процесса. Техника безопасности и предупреждение травматизма.* Проведение учебно-тренировочных занятий с учетом возрастно-половых особенностей и состояния здоровья занимающихся.

Структура процесса обучения. Методы и организация обучения способам передвижения на лыжах. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям по лыжной подготовке. Мероприятия по профилактике травматизма и обморожений.

*Раздел 5. Основы тренировки в лыжном спорте*. Средства и методы тренировки. Планирование тренировочного процесса. Методика развития физических качеств: цель и задачи различных сторон подготовки в лыжном спорте.

*Раздел 6. Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам.* Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Составитель: Н.А. Беляева, к.п.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта (Плавание)»**

**Б1.О.29.05**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. Объем дисциплины составляет 108 часов (3 з.е.) на заочной форме обучения. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Техника спортивных и прикладных способов плавания.** Основы техники плавания: гидростатика, гидродинамика. Современная характеристика техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляем. Прикладное плавание. Техника плавания способом на боку и брассом на спине.

**Раздел 2. Методика обучения плаванию и начальная тренировка.** Задачи обучения плаванию. Особенности организации занятий на естественном водоеме. Выбор места для занятий, санитарно-гигиенические требования к водоему. Программа обучения плаванию в школе и оздоровительных лагерях. Основные средства и методы, применяемые при массовом обучении плаванию. Особенности работы с контингентом различного возраста.

Принципы спортивной тренировки. Основные методы спортивной тренировки. Средства, применяемые при тренировке пловцов.

**Раздел 3. Организация соревнований и судейство.** Правила прохождения дистанции различными способами.

Выполнение функций судей на соревнованиях среди спортсменов различных специализаций.

Разбор часто встречающихся ошибок при проведении соревнований.

**Раздел 4. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях** **плаванием.** Правила поведения занимающихся плаванием в бассейне. Правила поведения занимающихся плаванием на открытом водоеме (реке и озере). Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию. Методика спасения и оживления пострадавших на воде

Особенность построения занятий по плаванию в зависимости от возраста обучающихся и места проведения занятий.

**Составители:**

Е. Л. Фаворская к п н, доцент

Д.А. Лаврентьева к п н, доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»**

**Б1.О.29.06**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**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-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-7** – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

1. **Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 8 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

1. **Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Общая характеристика атлетизма.* История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес. Терминология атлетических видов спорта. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся.

*Раздел 2. Основы техники атлетических видов спорта.* Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге/фитнесе.

*Раздел 3. Методика обучения атлетическим видам спорта.* Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Предупреждение и исправление ошибок.

*Раздел 4. Развитие физических качеств средствами атлетизма.* Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Перенос качеств. Методы тренировки.

*Раздел 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта.* Характеристика залов для занятий атлетическими видами спорта. Перечень необходимого оборудования для атлетических занятий. Причины травматизма при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в атлетических видах спорта.

*Раздел 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.* Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований.

*Раздел 7. Основы организации и построения атлетических занятий.* Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Содержание занятий для различного контингента занимающихся (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки.

Составитель Е.М. Андреянова

(*И.О.Ф., уч. степень, уч. звание)*

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Туризм»**

**Б1.О.29.07**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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-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.

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

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-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 обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к дисциплинам обязательной части. Объем дисциплины – 72 часа.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 5 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.*** Организационно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма в России.

Определение спортивно-оздоровительного туризма, его основные цели и задачи. Формы и виды туризма, их краткая характеристика. Прогулки, экскурсии, походы, экспедиции. Туризм пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, конный, автомобильный, мотоциклетный, спелеотуризм.

Организационные и программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма в России. Структура функционирования спортивно-оздоровительного туризма в России. Место туризма в системе физического воспитания населения различных возрастных и гендерных групп.

Правила проведения соревнований, туристских и спортивных походов. Кодекс путешественника. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами.

***Раздел 2. Подготовка и проведение туристских походов.***

Элементы топографической подготовки. Ориентирование на местности. Освоение элементов ориентирования по компасу, местным предметам и небесным светилам.

Туристское снаряжение. Туристские снаряжение для пешеходного похода, основные требования. Личное и групповое снаряжение. Походная аптечка. Распределение снаряжения между участниками похода. Правила укладки рюкзака.

Питание в туристском походе. Значение правильной организации питания в походных условиях. Энергозатраты туриста в условиях похода. Калорийность и содержание дневного рациона питания в условиях походов и путешествий. Гигиена питания в условиях туристского похода.

Тактика и техника движения в пешеходном походе. Разработка маршрута. Составление календарного плана похода и схемы маршрута. Заполнение маршрутных документов. Тактика и техника пешеходном походе. Планирование нагрузки в условиях турпохода. Техника движений и преодоление препятствий в пешеходном походе. Движение по тропам, склонам и зарослям. Преодоление водных преград, заболоченных участков. Страховка и самостраховка.

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Правила организации биваков, Установка палаток. Типы костров и их использование в зависимости от условий и назначения. Правила разведения костров.

***Раздел 3. Туризм и здоровье.***

Проблемы экологической безопасности туристов. Экологические факторы как источники опасности в походе. Абиотические факторы внешней среды как источник опасности в походе. Биотические факторы как источники опасности в туристском походе. Антропогенные факторы как источники опасности в туристическом походе. Предотвращение и безопасность при столкновении с антропогенными факторами в условиях турпоходов.

Влияние занятий туризмом на состояние здоровья и работоспособность различных контингентов населения. Предупреждение и лечение различных заболеваний в условиях турпохода. Оказание первой помощи, основы безопасности жизнедеятельности в условиях турпоходов и путешествий.

**Составитель:** Сираковская Я.В., доцент, к.п.н.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«МАССАЖ»**

**Б1.О.30.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Массаж» относится к обязательной части образовательной программы. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 9 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации - зачет.

**3.Краткое содержание разделов**

**Раздел 1.Введение.**

Содержание курса. Организация занятий по массажу. Понятие о массаже. История возникновения и развития массажа. Анатомо-физиологическое обоснование массажа. Гигиенические основы массажа.

**Раздел 2. Виды, системы, формы и методы массажа.**

Классификация видов массажа. Системы массажа. Формы массажа. Методы массажа.

**Раздел 3.Классификация приемов классического массажа. Техника и методика выполнения приемов массажа и их физиологическое воздействие**

Поглаживание и его разновидности, техника и методика выполнения. Выжимание и его разновидности, техника и методика выполнения. Разминание и его разновидности, техника и методика выполнения. Растирание и его разновидности, техника и методика выполнения. Сотрясающие приемы и их разновидности, техника и методика выполнения. Ударные приемы и их разновидности, техника и методика выполнения. Движения и их разновидности, техника и методика выполнения.

**Раздел 4. Формы массажа**

Частные методики массажа отдельных участков тела. Методика проведения сеанса общего массажа. Парный массаж.

**Раздел 5. Виды спортивного массажа.**

Тренировочный массаж. Предварительный массаж. Восстановительный массаж.

**Раздел 6. Аппаратные методы массажа**

Виды аппаратного массажа. Особенности техники и методики вибрационного, пневматического и гидромассажа в зависимости от вида спорта, функционального состояния спортсмена и времени проведения.

**Раздел 7. Баня и массаж**

Виды бань и их особенности. Физиологическое обоснование использования бани в спортивной практике. Методика и правила проведения банных процедур. Массаж в условиях бани.

**Раздел 8. Применение массажных мазей и разогревающих растирок в практике спортивного массажа.**

Понятие об общем и частном самомассаже. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Особенности методики проведения сеанса самомассажа. Самомассаж при помощи аппаратов, механических массажеров.

**Раздел 9. Самомассаж**

Понятие об общем и частном самомассаже. Положительные и отрицательные стороны самомассажа. Особенности методики проведения сеанса самомассажа. Самомассаж при помощи аппаратов, механических массажеров.

Составители:

Погосян М.М. – к.п.н., профессор кафедры АФК и спортивной медицины

Осадченко И.В. – к.б.н., доцент, зав. кафедрой АФК и спортивной медицины

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Б1.О.30.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части образовательной программы.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 108 часов (3 з.е.) изучается в 9 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3.Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.Общие основы лечебной физической культуры (ЛФК).***

Понятие о ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Средства и формы ЛФК. Характеристика физических упражнений. Периоды, двигательные режимы, дозировка нагрузки. Методика лечебного применения физических упражнений. Оценка эффективности занятий ЛФК.

***Раздел 2.ЛФК при сердечно сосудистых заболеваниях.***

Краткие данные по этиологии, патогенезу и клиническим симптомам заболеваний ССС. ИБС. Понятие об ИБС. Развитие острого инфаркта миокарда. Особенности методики ЛФК при инфаркте миокарда в стационаре и санатории. Особенности методики ЛФК при заболеваниях сосудов, гипер- и гипотонической болезни.

***Раздел 3.ЛФК при заболеваниях органов дыхания.***

Понятие о заболеваниях органов дыхания. Причины, вызывающие нарушение функции внешнего дыхания. Особенности методики ЛФК при остром и хроническом бронхите, острой пневмонии, бронхиальной астме, экссудативном плеврите, ХНЗЛ.

***Раздел 4. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.***

Понятие о заболеваниях органов пищеварения. Особенности методики ЛФК при остром и хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки, опущении внутренних органов, холецистите, желчнокаменной болезни, хронических колитах.

***Раздел 5. ЛФК при нарушениях обмена веществ.***

Понятие о нарушении обмена веществ. Подагра, сахарный диабет, ожирение. Особенности методики ЛФК при данных формах нарушения обмена веществ. Основные формы и средства ЛФК. Принципы дозировки физической нагрузки при ожирении и сахарном диабете.

***Раздел 6. ЛФК при заболеваниях мочевыделительной системы.***

Понятие о заболеваниях органов мочевыделения. Особенности методики ЛФК при пиелонефрите, мочекаменной болезни, нефроптозе.

***Раздел 7. ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника.***

Понятие о заболевании суставов. Особенности ЛФК при остром артрите и артрозе. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Виды остеохондроза. Особенности методики ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного и поясничного отдела позвоночника. Основные формы и средства ЛФК при артрозе суставов верхних и нижних конечностей.

***Раздел 8. ЛФК при травмах и заболеваниях ЦНС и ПНС.***

Понятие о травмах и заболеваниях ЦНС, основные клинические проявления ОНМК. Параличи. Особенности методики ЛФК при ОНМК. Понятие о травмах и заболеваниях ПНС. Клиника. Особенности методики ЛФК при невритах.

***Раздел 9. ЛФК при травмах ОДА.***

Понятие о переломах костей. Переломы верхних и нижних конечностей. Особенности методики ЛФК. Переломы позвоночника. Особенности методики ЛФК при компрессионном переломе позвоночника. Переломы костей таза. Особенности методики ЛФК при различных переломах костей таза.

***Раздел 10. ЛФК при операциях на грудной и брюшной полостях.***

Понятие о хирургических вмешательствах на органах грудной и брюшной полостях. Особенности методики ЛФК в пред- и послеоперационном периодах. Основные формы и средства ЛФК в зависимости от этапа реабилитации.

***Раздел 11. ЛФК при деформациях ОДА.***

Понятие об осанке и ее разновидностях. Дефекты санки. Особенности методики ЛФК при дефектах осанки. Понятие о сколиотической болезни. Степени СБ. особенности методики ЛФК при СБ. Плоскостопие. Особенности методики ЛФК при плоскостопии.

Составители:

Осадченко И.В., к.б.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

Бабушкина А.И., старший преподаватель кафедры АФК и спортивной медицины

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Б1.О.31**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится кобязательной части. Объем дисциплины - 72 часа. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 8-ом семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1.* **Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и строительстве спортсооружений.**  История строительства спортивных сооружений и их материально-техническое обеспечение. Предмет и задачи курса материально-технического обеспечения физической культуры. Спортивные сооружения древней Греции, Рима, Индии и Южной Америки. История развития физической культуры в России. Участие России в Олимпийских играх. Материально-техническое обеспечение спортивных сооружений, построенных к Олимпийским играм в Москве, в Сочи, к Чемпионатам мира и Универсиадам.

*Раздел 2.* **Основные положения по проектированию и эксплуатации спортивных сооружений.**  Основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта, нормативные документы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивной организации. Основные положения по проектированию, организации строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Разработка проекта организации строительства (ПОС). Разработка проекта производства работ (ППР). Организационные основы эксплуатации спортивных сооружений, капитальный и текущий ремонт. Паспорт спортсооружения, учет, отчетность на спортивных сооружениях. Планирование деятельности на спортивных сооружениях. Организация медицинского контроля и техники безопасности на спортивных сооружениях.

*Раздел 3.* **Спортивные сооружения для зимних и летних видов спорта.**  Материально-техническое обеспечение спортивных сооружений для зимних видов спорта. Лыжные базы, трамплины, горнолыжные комплексы. Спортивные трассы и стрельбища для биатлона. Материально-техническое обеспечение спортсооружений для летних видов спорта. Строительство стадионов Динамо, Лужники, Черкизово. Требования к материально-техническому обеспечению спортивных стадионов. Выдвижные футбольные поля. Дренаж футбольных полей.

*Раздел 4.* **Спортивные сооружения для прикладных видов спорта.** Проектирование сооружений для прикладных видов спорта. Материально-техническое обеспечение для пулевой и пневматической стрельбы. Строительство и эксплуатация стрельбищ для стендовой стрельбы. Проектирование спортсооружений для конного, водо-моторного спорта и плавания.

Обеспечение безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий. Обеспечение пожарной безопасности, общественной безопасности и эвакуации зрителей, спортсменов и обслуживающего персонала.

*Раздел 5.* **Спортивные сооружения для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.** Архитектурно-планировочные критерии, обеспечивающие доступность лиц с отклонениями в состоянии здоровья для занятий физической культурой и спортом. Материально-техническое обеспечение спортивных сооружений, предполагающих работу с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Система физической реабилитации и социальной адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры. Материально-техническое обеспечение лечебной и оздоровительно-реабилитационной физической культуры. Участие лиц с отклонениями в состоянии здоровья в массовом спорте и спорте высших достижений.

Составитель Г.Е. Шульгин, ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Культурология и межкультурные коммуникации»**

**Б1.О.32**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

1. **Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 5 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: – зачет.

**3. Краткое содержание разделов:**

**Раздел 1. «Цели и задачи дисциплины «Культурология и межкультурные коммуникации».** Тема 1. Предмет, цели и задачи дисциплины «Культурология и межкультурные коммуникации». Тема 2. Теории культуры. Тема 3. Институты культуры и межкультурные коммуникации. Тема 4. Стили и направления в искусстве. Тема 5. Формы и виды культуры. Функции культуры. Тема 6. Жанры искусства. Функции культурологии и межкультурных коммуникаций.

**Раздел 2. «История развития зарубежной культуры и межкультурных коммуникаций».** Тема 1. Тенденции развития зарубежной культуры и межкультурные коммуникации. Тема 2. Культура и межкультурные коммуникации в древнем мире. Тема 3. Культура и межкультурные коммуникации в эпоху Средневековья. Тема 4. Итальянское и Северное Возрождение и межкультурные коммуникации. Тема 5. Зарубежная культура и межкультурные коммуникации в эпоху Нового времени. Тема 6. Современная зарубежная культура и межкультурные коммуникации.

**Раздел 3. «История развития отечественной культуры и межкультурных коммуникаций».** Тема 1. Тенденции развития отечественной культуры и межкультурные коммуникации. Тема 2. Культура Киевской Руси и влияние Византийских традиций. Тема 3. Культура удельного периода и межкультурные влияния. Тема 4. «Обмирщение» русской культуры и межкультурные коммуникации в XVII-XVIII веках. Тема 5. «Золотой век» русской культуры и межкультурные взаимодействия в XIX веке. Тема 6. Развитие российской и советской культуры в XX – начале XXI века. Тема 7. Развитие российской культуры за рубежом в XX - начале XXI века.

Составитель: Горелова Е.И., доцент, к.и.н.

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПРОПАГАНДА И СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Б1.О.33**

**1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**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);

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

**2.Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы.

Объем дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы). Дисциплина изучается студентами заочной формы обучения в 8 семестре.

Промежуточная аттестация: зачет.

**3. Краткое содержание разделов:**

**Раздел I. Введение в дисциплину.** Связи с общественностью в современном обществе. Подходы к пониманию и задачи PR, модели PR практики. Типология СМИ. Виды деятельности и составляющие PR. Определение понятий «связи с общественностью (PR), «пропаганда», «лоббизм», «реклама». Пропаганда как социально-психологическое явление. Манипулирование массовым сознанием. Информационный тоталитаризм. Антиглобализм. Неформальные коммуникации. Социальные стереотипы и предрассудки. Слухи. Психология слухов. Психология масс. Толпа. Становление и развитие пропаганды и PR в мировом пространстве и России. Правовые аспекты PR.

**Раздел II. Связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта.** Социально-психологические технологии в связях с общественностью. Инструменты PR-деятельности. Пресс-конференция как форма подачи информации. Подготовка к презентации. Пресс-тур. PR-документы. Пресс-релиз и анонс. Формы и средства подачи новостных материалов. Управление СМИ и информацией. Формирование собственного информационного потока. Сегментирование информационного потока. Информационное партнерство. Оптимизация подачи материалов. Создание и усиление новости. Материалы для распространения в процессе организации и проведения новостных событий: пресс-релиз – анонс, новостной пресс-релиз, бэкграундер, биография, заявление, медиа-кит. Материалы для публикации в СМИ. Медиа-карта. Публичные выступления как элемент работы в коммуникативном пространстве. Этапы планирования и проведения PR-кампаний. Философия организации. Миссия и видение. PR в кризисных ситуациях. Связи с общественностью в политической сфере. Internet в PR. Спонсоринг и фандрайзинг. Становление спортивного PR в России. Связи с общественностью как составная часть спортивного бизнеса. Информационное обеспечение физкультурно-спортивной организации. Корпоративный имидж и внутриорганизационный PR. Имидж в спорте и физической культуре. Создание положительного образа клуба, команды или спортсмена, поддержание репутации; популяризация физкультуры и спорта; увеличение объема продаж билетов на спортивные мероприятия. Целевая аудитория спортивной организации, ее характеристики. Работа с болельщиками. Работа с потребительской аудиторией. Методы проведения PR мероприятий в спорте.

**Раздел Ш. Реклама в сфере физической культуры и спорта.** Место рекламы в системе маркетинговых коммуникаций. Психологические основы создания рекламного сообщения. Реклама в прессе ее основные виды и параметры эффективности. Внешняя реклама. Роль рекламы в удовлетворении потребностей потребителей физкультурно-оздоровительных услуг. Рекламная коммуникация как базовая составляющая бизнес-продвижения физкультурно-спортивной организации. Особенности рекламы в спорте. Реклама как фактор популяризации физической культуры и спорта. Современная спортивная реклама и ее роль в общественных коммуникациях. Спортивные печатные средства массовой информации их цели и задачи в спорте. Формирование PR в спортивных печатных изданиях. Основные направления в деятельности СМИ по пропаганде ценностей физической культуры и спорта в обществе. Роль СМИ в оценке значимости Олимпийского спорта.

**Раздел IV. Пропаганда здорового образа жизни .** Составляющие здорового образа жизни. Пропаганда здорового образа жизни как фактор борьбы с вредными привычками. Проблема девиантного поведения в обществе и возможности физической культуры и спорта для его профилактики. Формирование ценностей сферы физической культуры и спорта у целевой аудитории методами пропаганды. Планирование мероприятий для привлечения обучающихся (в том числе привлечение новых обучающихся) к занятиям физической культурой и спортом. Информационное обеспечение антидопинговых мероприятий.

Составитель: О.В. Натарова, ст. преп.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ДАННЫХ**

**В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ»**

**Б1.О.34**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. Объем дисциплины 72 часа (2 з.е.).

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 6-ом семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1.* **Математическая статистика.**Статистическое распределение. Выборочный метод. Точечные статистические оценки параметров распределения. Доверительный интервал. Оценки точности измерений. Формирование статистически достоверных совокупностей исходных данных.

*Раздел 2.* **Корреляционный анализ.** Функциональная, статистическая и корреляционная зависимости. Определение параметров двух коррелированных совокупностей: ковариации и коэффициентов корреляции. Определение параметров выборочного уравнения прямой линии регрессии. Проверка статистических гипотез. Статистические критерии. Критерий согласия Пирсона. Приложения корреляционного анализа в ФКиС.

*Раздел 3.* **Программное обеспечение статистического анализа**. Обработка статистических данных в редакторе электронных таблиц. Решение прикладных задач ФКиС с применением специализированных математических и статистических программ.

Составитель А.Н. Фураев, к.п.н., профессор

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ»**

**Б1.О.35**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**ОПК-8 -** Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части образовательной программы. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 6 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3.Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Понятие допинга. История возникновения допинга.**

Понятие допинга. Цель применения допинга. История возникновения стимуляторов. Применение стимуляторов в древнем мире, использование стимуляторов в Англии на ипподромах, в 19 веке и в современном спорте. Исторические условия появления допинга в спорте. Влияние коммерциализации спорта на развитие фармакологической индустрии.

**Раздел 2. Всемирное антидопинговое агентство и национальная антидопинговая организация.**

Задачи и направление деятельности Всемирного антидопингового агентства (WADA). Функции национальной антидопинговой организации РУСАДА.

Предпосылки создания WADA и РУСАДА. Значение вступления России в WADA. Основные итоги деятельности WADA и РУСАДА. Задачи антидопинговой программы. Специфические особенности антидопингового законодательства.

Содержание антидопингового кодекса. Изменения в антидопинговом кодексе. Антидопинговая Конвенция Совета Европы. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

**Раздел 3. Список запрещенных субстанций и методов.**

Перечень препаратов и методов, запрещенных к использованию в спорте. Критерии для включения препаратов и методов в запрещенный список ВАДА. Глобальная антидопинговая база данных «АДАМС». Представление информации о месте нахождении спортсмена. Пользователи системы ADAMS (Anti-Doping Administration and Management System). Оформление разрешения на терапевтическое использование запрещенных препаратов. Запрос на терапевтическое разрешение. Заявка на терапевтическое разрешение. Роль WADA в процессе выдачи ТИ. Случаи выдачи разрешения на терапевтическое использование запрещенных препаратов. Сроки подачи запроса и документов на терапевтическое использование запрещенных препаратов.

**Раздел 4. Виды спорта и допинг.**

Причины употребления допингов спортсменами. Допинг в спорте высших достижений. Группы видов спорта и используемые виды допинга. Допинг в массовом спорте. Допинг в детско-юношеском спорте. Использование допингов – основная угроза развитию современного спорта. Последствия применения допингов: этические, психологические, медицинские, спортивно-технологические. Борьба с применением допинга. Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы). Приложение «Антидопинг ПРО»

**Раздел 5. Процедурные вопросы допинг-контроля.**

Этапы допинг-контроля: планирование проведения тестов, отбор спортсменов, уведомление спортсмена, сопровождение на пункт допинг-контроля, сбор допинг-проб, транспортировка проб в лабораторию, анализ проб и обработка результатов, уведомление о результатах анализа, наложение санкций в случае выявления факта нарушения интидопинговых правил, слушания и апелляция. Особенности допинг-контроля для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями. Права и обязанности спортсмена. Сроки дисквалификации спортсменов с нарушением антидопинговых правил. Подача апелляции по поводу нарушения антидопинговых правил и применяемых санкций.

**Раздел 6. Недопинговые фармакологические препараты.**

Последствия для здоровья при использовании запрещенных субстанций и методов. Острые отравления допингами. Социально-экономические последствия применения допинга. Ущерб, наносимый допингом спортивной идее. Альтернативные способы осуществления легальной фармакологической и иной эргогенической помощи спортсменам. Понятие об эргогенической помощи спортсменам. Применение разрешенных фармакологических препаратов. Адаптогены растительного и животного происхождения, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанды, витамины и витаминные комлпексы, БАДы. Влияние недопинговых фармакологических препаратов на организм спортсмена. Характер взаимодействия лекарственных веществ между собой. Разработка программы эргогенической помощи применительно к избранному виду спортивной подготовки. Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы.

Составители:

Осадченко И.В. – к.б.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

Слепенчук И.Е. - к.п.н., доцент кафедры АФК и спортивной медицины

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ЭКОНОМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Б1.О.36**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в **7 семестре** по *заочной* форме обучения. Вид промежуточной аттестации: **экзамен.**

**3. Краткое содержание разделов:**

*Раздел 1. Экономика отрасли в условиях перехода к рыночной экономике.* 1.1. Физическая культура как отрасль услуг. 1.2. Специфические признаки физической культуры как отрасли народного хозяйства. 1.3. Характеристики услуг в сфере нематериального производства. 1.4. Особенности рынка услуг в сфере физической культуры и спорта. 1.5. Финансирование отрасли до начала реформирования общественных устоев. 1.6. Классификация спортивных организаций по способам и источникам финансирования в современных условиях. 1.7. Государственное регулирование экономических отношений в отрасли. 1.8. Финансирование спортивных организаций в современных условиях. 1.9. Налогообложение спортивных организаций.

*Раздел 2. Материально-техническая база физической культуры и спорта.* 2.1. Характеристика материально-технической базы физической культуры и спорта. 2.2. Современная сеть физкультурно-спортивных сооружений и тенденции ее развития. 2.3. Классификация спортивных сооружений. 2.4. Показатели спортивных сооружений. 2.5. Состав основных и оборотных фондов спортивных сооружений. 2.6. Оборот основных фондов, износ, амортизация, возмещение стоимости и воспроизводства. 2.7.Показатели эффективности использования основных фондов. 2.8. Оборотные средства и их использование. 2.9. Состав табельного имущества бюджетной физкультурно-спортивной организации. 2.10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС. 2.11.Смета на УТС (основные статьи, документы отчетности). 2.12.Смета на соревнование (основные статьи, документы отчетности). 2.13.Нормы расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

*Раздел 3.* *Трудовые ресурсы сферы ФКиС.* 3.1. Трудовые ресурсы отрасли. Основные показатели: стоимость и занятость. 3.2. Виды потребностей в физкультурных работниках и их обеспечение. 3.3. Профессиональные стандарты в отрасли ФКиС. 3.4. Нормирование труда физкультурных работников. 3.5. Заработная плата в сфере ФКиС. 3.6. Формы оплаты физкультурных работников в бюджетных и коммерческих спортивных организациях. 3.7. Факторы, влияющие на размер оплаты труда для работников бюджетной и внебюджетной сфер.

*Раздел 4.* *Маркетинг в сфере ФКиС.* 4.1. Определение маркетинга. 4.2. Особенности маркетинга в спорте. 4.3. Основные направления маркетинга в деятельности спортивных организаций. 4.4. Маркетинг спортивного мероприятия. 4.5. Особенности маркетинга физкультурно-оздоровительных услуг. 4.6. Спонсорство в спорте как элемент спортивного маркетинга. 4.7. Лицензирование как элемент маркетинга в спорте. Реклама как элемент спортивного маркетинга. 4.8. Роль и участие телевидения в маркетинговой политике спортивных организаций.

*Раздел 5.* *Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.* 5.1. Ценообразование в спортивной экономике. 5.2. Формирование ценовой стратегии: типы стратегий ценообразования. 5.3. Принципы ценообразования. 5.4. Методы ценообразования, ориентированные на издержки производства, потребителей и конкурентов. 5.5. Затратный метод ценообразования: достоинства и недостатки. 5.6. Виды цен на новые товары. 5.7. Перечень категорий жителей, имеющих право на льготные условия пользования физкультурно-спортивными услугами. 5.8. Определение стоимости услуг на ФСУ. 5.9. Расчет стоимости абонемента на физкультурно-спортивные услуги и точки безубыточности коммерческой организации.

*Раздел 6. Экономика профессионального спорта.* 6.1. Специфика бизнеса в сфере коммерческого спорта. 6.2. Отличия профессионального коммерческого спорта от других разделов современного спорта. 6.3. Источники финансирования зарубежных лиг и профессиональных клубов. 6.4. Финансирование российских профессиональных команд. 6.5. Владельцы профессиональных спортивных клубов в России. 6.6. Экономические основы деятельности спортивных федераций в сфере коммерческого спорта. 6.7. Экономические отношения федерации и профессионального клуба. 6.8. Трансфертные сделки в коммерческом спорте.

*Раздел 7. Экономика международного спортивного движения.* 7.1. Экономические основы олимпийского движения. 7.2. Структура доходов и расходов МОК. 7.3. Структура доходов и расходов международных спортивных федераций. 7.4. Программы олимпийского маркетинга МОК. 7.5. Финансовое обеспечение деятельности ОКР. 7.6. Маркетинговые программы ОКР.

Составитель: Л.Н. Гусева, ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ»**

**Б1.О.37**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится **кобязательной части.** Объем дисциплины - 72 часа (2 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3-ем семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1* **Основы теории комплексного контроля в физической культуре и спорте.** Теоретические основы спортивной метрологии.

1.Предмет и задачи спортивной метрологии.

2.Параметры, измеряемые в ФК и С.

3.Понятие об управлении и контроле тренировочным процессом. Процесс управления в сложных самоуправляемых системах. Управление тренировочным процессом. Контроль над тренировочным процессом и его виды.

Основы теории измерений.

1. Особенности измерений в спорте.

2. Метрологическое обеспечение измерений в спорте.

3. Основные и производные единицы СИ.

4. Шкалы измерений.

5. Понятие о точности измерений и погрешностях.

6. Виды погрешностей: (абсолютная, относительная, систематическая и случайная).

7. Понятие о тарировке, калибровке и рандомизации прибора.

8. Измерительные системы и их использование в ФВ и С.

9. Особенности измерений в спорте при наличии лиц с дефектологическими отклонениями.

10 Методы математической статистики для обработки и анализа материалов комплексного контроля.

1. Метод средних величин.

2. Графическое отображение вариационных рядов.

3. Выборочный метод.

4. Методы обработки результатов измерений педагогического эксперимента.

5. Функциональная и корреляционная зависимости.

6. Коэффициенты корреляции и их свойства.

7. Регрессионный анализ.

Основы теории тестов.

1.Основные подходы к тестированию, как к научному методу.

Общие понятия теории тестов: тестирование – основа современного контроля в ФВ и С; тестирование – косвенное измерение; классификация тестов; метрологические требования к тестам; условия стандартизации процедуры тестирования.

2. Европейское тестирование.

3. Аутентичность – основа американского тестирования.

Информативность тестов и пути её определения. Эмпирическая и логическая информативность. Диагностическая и прогностическая разновидности информативности. Методы оценки информативности: коэффициент информативности. Процедура проведения тестирования при оценке информативности: корреляционный метод оценки информативности. Надежность тестов и пути её повышения. Основные понятия. Факторы, определяющие надежность. Разновидности надежности. Коэффициент надежности. Оценка надежности по экспериментальным данным. Процедуры при оценке надежности. Корреляционные методы оценки надежности. Стабильность теста. Понятие стабильности. Факторы, определяющие стабильность. Оценка стабильности. Согласованность теста. Понятие согласованности. Факторы, определяющие согласованность. Эквивалентность тестов. Понятие эквивалентности. Коэффициент эквивалентности. Гомогенные и гетерогенные тесты. Пути повышения надежности.

4.Общепринятые тесты. Основы теории оценок.

1.Оценивание результатов измерений и тестирования. Шкалы оценивания. Типы шкал оценивания: пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и сигмовидные. Разновидности шкал: стандартные, перцентильные, параметрические шкалы выборных точек.

2.Методы расчетов, построение и область применения различных видов шкал. Выбор шкал оценивания в практической работе.

3.Нормы. Разновидности норм: сопоставительные, индивидуальные, должные, возрастные, для лиц с дефектологическими отклонениями.

4.Понятие о квалиметрии. Принципы квалиметрии. Модели качественных показателей в физическом воспитании и спорте. Понятие экспертизы. Организация экспертизы. Подбор экспертов. Процедура комплексной оценки качественных показателей в физическом воспитании и спорте.

*Раздел 2.*  **Метрологические основы комплексного контроля в физической культуре и спорте.**  Метрологические основы контроля за физической подготовленностью спортсменов.

1.Общие требования к контролю над физической подготовленностью.

2.Контроль над скоростными качествами. Измерение основных показателей скоростных качеств. Дистанционная и стартовая скорость.

Гетерогенные и гомогенные показатели быстроты. Метрологические требования к оценке времени реакции, длительности и темпу движений. Наиболее распространенные тесты, их информативность и надежность.

3.Контроль над силовыми качествами. Условия измерения силовых качеств. Наиболее распространенные силовые тесты, их информативность и надежность.

4. Контроль над уровнем развития гибкости.

5.Контроль над уровнем развития выносливости. Контроль физической работоспособности. Методы измерения выносливости. Метрологическая характеристика различных видов выносливости. Соотношения между выносливостью, силой и быстротой.

6. Контроль показателей лиц с дефектологическими отклонениями.

Составитель Г.Е. Шульгин, ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Введение в психофизиологию»**

**Б1.О.38**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Введение в психофизиологию» в структуре образовательной программы относится к обязательной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел №1. Теоретико-методологические основы психофизиологии**

Тема 1. Предмет, задачи и методы психофизиологии.

Определение психофизиологии. Основные характеристики современной психофизиологии. Направления психофизиологии: общая, дифференциальная и возрастная, их предмет изучения.

Тема 2. Проблема соотношения мозга и психики.

История проблемы и варианты её решения. Психофизиологическая проблема. Современные представления о соотношении психического и физиологического.

Тема 3. Методы психофизиологии.

Методы изучения работы головного мозга. Показатели работы сердечно-сосудистой системы. Показатели активности мышечной системы. Показатели активности дыхательной системы. Реакции глаз. Детектор лжи.

**Раздел №2. Функциональное состояние организма**

Тема 4. Психофизиология функциональных состояний.

Подходы к определению функциональных состояний. Уровень бодрствования. Нейрофизиологические механизмы регуляции бодрствования: нейронные механизмы, модулирующие системы, регуляция функциональных состояний на уровне целого мозга. Обратная связь в регуляции функциональных состояний. Биологическая обратная связь. Искусственная обратная связь, её виды. Значение обратной связи в организации поведения.

**Раздел №3. Психофизиология потребностно-эмоциональной сферы**

Тема 5. Потребности и мотивы.

Виды потребностей. Биологические потребности человека, их отличие от потребностей животных. Биологическая первооснова социальных и идеальных потребностей.

Мотивация как фактор организации поведения. Виды мотиваций. Доминирующее мотивационное возбуждение. Нейронные механизмы мотивации. Физиологические теории мотиваций.

Тема 6. Психофизиология эмоций.

Субстрат эмоций. Роль ретикулярной формации в обеспечении эмоций. Теории эмоций. Методы изучения и диагностики эмоций.

**Раздел №4. Психофизиология перцептивных и когнитивных процессов**

Тема 7. Психофизиология восприятия.

Кодирование информации в нервной системе. Нейронные модели восприятия. Виды нейронов-детекторов. Обобщённая модель сенсорной системы. Концепция частотной фильтрации. Топографические аспекты восприятия. Механизмы константности восприятия. Механизмы взаимодействия перцептивных систем.

Тема 8. Психофизиология внимания и памяти.

Механизмы непроизвольного внимания и ориентировочный рефлекс. Механизмы произвольного внимания. Внимание и модулирующие системы мозга.

Механизмы различных видов памяти. Нейронные механизмы памяти. Энграммы, этапы их формирования. Системы регуляции памяти. Физиологические теории памяти. Биохимические исследования памяти.

Тема 9. Психофизиология мыслительной деятельности.

Механизмы мышления и творческих процессов. Психофизиологические аспекты принятия решения. Психофизиологический подход к интеллекту. Половые различия и интеллект.

**Раздел №5. Дифференциальная психофизиология**

Тема 10. Учение о темпераменте.

Возникновение учения о темпераменте. Гуморальные теории типов темперамента. Формальные теории темперамента. Конституциональные теории темперамента. Генетическая теория темперамента. Представления И.П. Павлова и его учеников о типах темперамента. Психологические теории темперамента. Соотношение темперамента и характера.

Тема 11. Общие представления о свойствах нервной системы.

Характеристики типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Структура и классификация свойств нервной системы. Парциальные и общие свойства нервной системы. Характеристика отдельных свойств нервной системы. Возрастно-половые особенности проявления свойств нервной системы.

Составитель: к.б.н., доцент Стрельникова И.В.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(бокс)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2** - Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** - Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** - Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** - 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.

**ПК-7** - Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** - Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** - Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** - Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** - Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** - Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий.

**ПК-15** - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Общая характеристика бокса.* История возникновения и современное состояние бокса. Классификация, систематика и терминология.

*Раздел 2. Основы техники и тактики бокса.* Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в боксе. Методы тренировки. Виды тактики индивидуальный подход в построении тактики.

*Раздел 3. Теория и методика обучения боксу.* Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях боксом. Предупреждение и исправление ошибок*.*

*Раздел 4. Развитие физических и психических качеств средствами бокса.* Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Перенос качеств.

*Раздел 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях боксом.* Характеристика залов для занятий боксом. Перечень необходимого оборудования для занятий боксом. Причины травматизма при занятиях боксом. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности.

*Раздел 6. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий.* Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований.

*Раздел 7. Основы организации и построения занятий боксом. Восстановительные мероприятия и внетренировочные факторы в подготовки боксеров.* Содержание занятий для начинающих (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки.

*Раздел 8. НИРС.* Виды научных работ. Источники информации. Организация и проведение педагогического эксперимента. Оформление и защита учебных научных работ.

Составитель Н.И. Семин, к.п.н., профессор

(*И.О.Ф., уч. степень, уч. звание)*

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(борьба)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2** - Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** - Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** - Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** - 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.

**ПК-7** - Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** - Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** - Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** - Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** - Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** - Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий.

**ПК-15** - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Общие вопросы теории греко-римской борьбы.* Актуальные вопросы развития греко-римской борьбы. История возникновения и современное состояние спортивной борьбы: греко-римской, вольной, дзюдо, самбо. Терминология греко-римской борьбы. Влияние занятий борьбой на организм занимающихся. Основы гигиенических знаний. Самоконтроль. Спортивные травмы. Причины травматизма, первая помощь и профилактика. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в греко-римской борьбе. Организация и формы проведения физкультурно-спортивных занятий. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Регулирование собственного веса. Тактика и стратегия соревновательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности организма занимающихся. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. Характеристика соревнований. Основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований. Правила и судейство соревнований. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований. Организация и проведение тренировочных мероприятий (сборов), показательных выступлений и народных состязаний.

*Раздел 2. Система подготовки борцов на этапах многолетней подготовки.* Характеристика объективных (тренировочных) и субъективных (внетренировочных) факторов подготовки борцов на этапах многолетней подготовки. Компетенции тренера, правовые основы.

*Раздел 2.1. Теоретические основы обучения греко-римской борьбе.* Характеристика этапов многолетней подготовки. Цели и задачи. Формирование мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка. Средства и методы тренировки. Теоретические аспекты подготовки в зависимости от возраста и квалификации борцов (режим, питание, сгонка веса, правила соревнований, гигиена, предупреждение травм, основы планирования подготовки и др.) Биомеханическая основа техники. Специальная физическая подготовка – основа технической подготовки. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях греко-римской борьбой. Предупреждение и исправление ошибок. Учет анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Характеристика залов для занятий греко-римской борьбой. Перечень необходимого оборудования. Причины травматизма при занятиях греко-римской борьбой. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в греко-римской борьбе. Первая помощь при получении травм. Характеристика соревнований. Организация соревнований. Информированность соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований.

*Раздел 2.2. Физическая, техническая, тактическая и интегральная подготовка борцов.* Характеристика и основы методики развития общих и специальных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, специальных качеств). Методика развития двигательных качеств, учет возрастных особенностей. Перенос качеств. Характеристика соревновательных, специально-подготовительных, подводящих и имитационных упражнений в греко-римской борьбе. Биомеханическая основа техники. Специальная физическая подготовка – основа технической подготовки. Техническая подготовка борца, методика обучения приемам, индивидуализация технической подготовки на этапах многолетней подготовки. Тактика борца. Интегральная подготовка борца, роль соревнований.

*Раздел 2.3. Управление процессом совершенствования мастерства борцов.* Планирование занятий в микро, мезо и макроциклах. Учёт и контроль. Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Формы организации и содержание занятий. Регулирование веса спортсмена-борца, сгонка веса.

*Раздел 3. НИРС.* Виды научных работ. Источники информации и их обработка. Организация и проведение педагогического эксперимента. Оформление и защита научных работ.

Составитель А.Н. Абульханов, к.п.н., доцент

(*И.О.Ф., уч. степень, уч. звание)*

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(гребной спорт)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2** – Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективы занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** - Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** - Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** - 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.

**ПК-7** – Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** - Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** - Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** - Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** – Способен осуществлять организацию, проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13**- Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** – Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

**ПК-15**– Способен обеспечивать соблюдения техники безопасности, предупреждения и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивныхорганизациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Общие основы теории гребного спорта.**  Актуальные вопросы современного состояния гребного спорта. Гребной спорт в системе физического воспитания. Гребной инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Техника безопасности в гребном спорте и правила плавания по внутренним судоходным путям страны. Организация и правила соревнований по видам гребного спорта. Характеристика гребного спорта как вида спортивной деятельности. История развития гребного спорта. Организация спортивно-массовой работы по гребному спорту и водному туризму среди населения.

**Раздел 2. Основы техники видов гребного спорта.** Биомеханические основы техники гребного спорта. Техника гребли на байдарках и каноэ, на академических и народных судах. Техника в гребном слаломе. Методы и критерии оценки технической подготовленности гребцов.

**Раздел 3. Методика обучения спортсменов в гребном спорте.** Основы обучения в гребном спорте. Особенности организации процесса обучения в гребном спорте. Педагогическая характеристика деятельности тренера по гребному спорту. Методика обучения технике гребли на байдарках и каноэ. Методика обучения технике гребли на судах с уключинным устройством.

**Раздел 4.Основные стороны спортивной тренировки.** Спортивно-тактическая подготовка гребца. Тактическая подготовка гребца. Физическая подготовка гребца. Психологическая подготовка гребца.

**Раздел 5. Система спортивной тренировки.** Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном спорте. Основные методы их применения в гребном спорте. Методика развития физических способностей гребца:

- развитие выносливости гребца;

- развитие силовых способностей гребца;

- развитие быстроты, гибкости и ловкости гребца.

- координационных способностей и гибкости гребца.

Оздоровительно-восстановительные мероприятия в спортивной деятельности гребцов.

**Раздел 6. Основы построения спортивной тренировки гребцов.** Основы построения тренировочного занятия, микроциклов и мезоциклов подготовки гребцов. Построение годового цикла подготовки гребцов. Современные подходы к построению годичного цикла подготовки в гребном спорте. Среднегорье, высокогорье, искусственная гипоксия в системе подготовки гребцов.

**Раздел 7. Система многолетней подготовки спортсменов в гребном спорте.** Возрастные особенности организма гребцов. Организация, задачи, средства и методика подготовки гребцов в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Особенности организации работы по гребному спорту в вузах и техникумах. Совершенствование профессионально-педагогических навыков организации и управления тренировочным процессом в ДЮСШ, СШОР и УОР. Использование технических средств в управлении подготовкой гребцов высокой квалификации. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки.

**Раздел 8. Основы управления спортивной тренировкой гребцов.** Основы управления процессом спортивного совершенствования в гребном спорте. Прогнозирование, моделирование в гребном спорте. Контроль и учёт в подготовке гребцов. Характеристика соревновательной деятельности.

**Раздел 9. Научно-исследовательская работа.** Задачи и организация НИР в гребном спорте. Методы и методики исследования в гребном спорте. Основные требования к структуре, содержанию, оформлению, защите учебных научных работ. Обсуждение результатов исследований квалификационных работ.

Составитель:

Н.М. Ежова доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(конный спорт)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2.** Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** 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.

**ПК-7** Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13** Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий

**ПК-15** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к* части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1 - 9 семестрах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: 2,4,6,8,9 семестры – экзамен; 1,3,5,7 семестры – зачет. Курсовая работа: зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Общие основы теории конного спорта.**

Итоги спортивного года. Анализ современных тенденций в конном спорте в России мире. Классификация эквидов, происхождение и эволюция лошади. Конный спорт в системе физического воспитания. Конница в военном деле. История русского коннозаводства. История возникновения и развития конного спорта.

**Раздел 2. Методика подготовки спортивной лошади.** Виды и этапы подготовки спортивной лошади. Цели, задачи и содержание спортивной подготовки лошади. Сущность и содержание каждого вида подготовки, особенности в разных видах конного спорта. Средства и методы, применяемые в разных видах подготовки. Условность деления подготовки лошади на этапы. Продолжительность и содержание этапов подготовки спортивной лошади. Спортивное снаряжение, его виды и способы применения.

**Раздел 3. Анатомия спортивной лошади (иппология).** Введение в анатомию. Терминология, принятая для обозначения месторасположения органов и (или) их частей (плоскости и направления). Система органов движения, аппарат дыхания, система кожного покрова, кровеносная и лимфатическая системы, пищеварительная система, мочеполовая система, нервная система и органы чувств.

**Раздел 4. Организация подготовки спортсменов-конников в КСШ.** Цели и задачи деятельности спортивных школ. Структура КСШ. Организация обучения конному спорту. Планирование учебной подготовки и учебная документация. Наполнение групп. Годовые учебные планы. Графики распределения учебных часов по группам.

**Раздел 5. Методика подготовки спортсмена - конника.** Этапы и виды подготовки спортсмена-конника, их цели и задачи, содержание. Особенности подготовки спортсмена-конника в разных видах конного спорта. Средства и методы, применяемые на разных этапах подготовки спортсмена.

**Раздел 6. Физиология спортивной лошади (иппология).** Введение в физиологию. Физиология мышц и нервов. Физиология дыхания, системы крови, желез внутренней секреции. Выделительные процессы. Физиология пищеварения. Обмен веществ и энергии. Физиология ВНД и анализаторов.

**Раздел 7. Техника безопасности в конном спорте.** Понятие о технике безопасности в конном спорте, ее значение и содержание. Особенности спортивного травматизма в разных видах конного спорта. Специфика техники безопасности при работе с лошадьми. Понятие спортивной травмы и ее специфика в конном спорте. Травматизм спортивных лошадей, его особенности и профилактика.

**Раздел 8. Система спортивной тренировки.** Спортивная тренировка, как многолетний процесс, направленный на достижение высшего результата. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в конном спорте. Основные средства тренировки и методы их применения в конном спорте. Методика развития физических качеств спортсмена-конника и спортивной лошади.

**Раздел 9. Экстерьер спортивной лошади.** Конституция и экстерьер спортивной лошади. Основные типы лошадей, условность деления на типы. Стати экстерьера лошади, особенности их оценки и описания. Предпочтения в экстерьере лошади в зависимости от вида конного спорта. Недостатки и пороки экстерьера. Основы зоотехнии.

**Раздел 10. Организация и судейство соревнований.** Виды соревнований по конному спорту. Правила соревнований. Состав судейской коллегии, права, обязанности и ответственность судей. Положение о соревнованиях, содержание разделов. Апелляция, порядок подачи и рассмотрения. Судейские ошибки.

**Раздел 11. Породы и породообразование (иппология).** Общее понятие о породах и породных группах, классификация пород лошадей. Породная принадлежность в разных видах конного спорта. Значение чистокровного коневодства для современного конного спорта.

**Раздел 12. Неклассические виды конного спорта.** Значение неклассических видов конного спорта в современном мире, их социальное значение. Многообразие форм и видов верховой езды. Неклассические виды конного спорта, признанные ФКСР, их уровень развития. Особенности проведения соревнований по неклассическим видам конного спорта.

**Раздел 13. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте.** Основы управления в конном спорте. Отбор, прогнозирование и моделирование в конном спорте. Планирование и контроль в подготовке спортсмена-конника и спортивной лошади.

**Раздел 14. Основы методической и научно-исследовательской работы в конном спорте.** Научно-исследовательская работа студентов в программе обучения. Научные проблемы в физической культуре и спорте, в частности, в конном спорте. Педагогические, психологические, медико-биологические методы исследования.

Составители:

Е.Л. Фаворская к п н, доцент

И. Е. Мясоедова ст. преподаватель

О.О. Соболева ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(легкая атлетика)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2** - Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** - Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** - Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** - 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.

**ПК-7** - Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** - Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** - Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** - Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** - Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** - Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий.

**ПК-15** - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Общие основы теории легкой атлетики.* Введение в специальность. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.История возникновения легкой атлетики. Современное состояние Российской и мировой легкой атлетики. Актуальные вопросы развития лёгкой атлетики. Материально-техническое обеспечение и меры безопасности на занятиях по легкой атлетике. Урок как основная форма проведения занятий по лёгкой атлетике. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий. Профессиональное мастерство тренера по легкой атлетике.

*Раздел 2. Техника легкоатлетических упражнений, методика обучения и судейство соревнований.* Основы техники видов лёгкой атлетики. Основы методики обучения технике видов лёгкой атлетики. Техника, методика обучения и судейство соревнований в спортивной ходьбе. Техника, методика обучения и судейство соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Техника, методика обучения и судейство соревнований в беге на короткие дистанции. Техника, методика обучения и судейство соревнований в эстафетном беге. Техника, методика обучения и судейство соревнований в барьерном беге. Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках в длину. Техника, методика обучения судейство соревнований в тройном прыжке. Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках в высоту. Техника, методика обучения и судейство соревнований в прыжках с шестом. Техника, методика обучения и судейство соревнований в толкании ядра. Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании копья. Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании молота. Техника, методика обучения и судейство соревнований в метании диска. Совершенствование умений и навыков в проведении отдельных частей урока. Совершенствование умений и навыков в обучении технике видов легкой атлетики. Совершенствование умений и навыков в проведении и судействе соревнований.

*Раздел 3. Методика тренировки в легкой атлетике.* Основы тренировки и планирование подготовки в лёгкой атлетике. Отбор и спортивная ориентация. Методика тренировки в беге на короткие дистанции и барьерном беге. Методика тренировки в прыжках. Методика тренировки в метаниях. Методика тренировки в видах на выносливость. Методика тренировки в легкоатлетических многоборьях. Индивидуальное планирование тренировочного процесса. Проведение тренировочных занятий (учебная практика). Особенности тренировки женщин в легкой атлетике. Особенности работы в легкой атлетике с детьми. Организация и методика подготовки легкоатлетов в ДЮСШ. Моделирование подготовленности и прогнозирование соревновательной деятельности легкоатлетов. Управление и контроль в спортивной тренировке легкоатлетов.

*Раздел 3. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов.* Планирование и организация научных исследований в легкой атлетике. Направления научных исследований в легкой атлетике. Организация и этапы научного исследования. Методы исследования. Источники информации. Аннотация новинок спортивной литературы и анализ соревновательной деятельности. Основные требования к структуре, содержанию, оформлению, защите курсовых и выпускных квалификационных работ.

Составитель: Т.А. Краус, к.п.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(лыжный спорт)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2** - Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** - Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** - Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** - 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.

**ПК-7** - Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** - Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** - Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** - Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** - Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** - Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий.

**ПК-15** - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1****. Общие вопросы теории лыжного спорта.*

История возникновения и современное состояние лыжного спорта: лыжные гонки, горнолыжный спорт, фристайл, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, биатлон. Классификация, систематика и терминология в лыжных видах спорта.

Основы гигиенических знаний. Самоконтроль. Спортивные травмы. Причины травматизма, первая помощь и профилактика. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в лыжных видах спорта. Организация и формы проведения физкультурно-спортивных занятий. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности.

Тактика и стратегия соревновательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности организма занимающихся.

Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. Характеристика соревнований. Основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований. Правила и судейство соревнований. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов и соревнований.

***Раздел 2.*** *Техника лыжного спорта.*

Характеристика техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений. Техника выполнения соревновательных упражнений. Методы регистрации параметров техники. Критерии оценки технического мастерства.

***Раздел 3.*** *Основы обучения в лыжном спорте.*

Теоретические основы бучения. Основные направления, характеристика методики обучения. Прочность обучения, частные методики обучения. Организация процесса обучения. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях лыжными видами спорта. Предупреждение и исправление ошибок. Применение технических средств обучения.

***Раздел 4.*** *Основы тренировки в лыжном спорте.*

Цели, задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Методика тренировки. Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Этапы многолетней спортивной подготовки. Теория и система отбора. Особенности возрастного развития и занятий лыжными видами спорта детей и подростков.

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Особенности подготовки лиц различного пола.

Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Содержание занятий для начинающих (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки. Методика развития выносливости в различных видах спорта.

***Раздел 5.*** *Управление процессом подготовки.*

Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов. Моделирование спортивной деятельности. Теория и система отбора.

***Раздел 6.*** *Основы рекреационных занятий.*

Цель и задачи физической рекреации. Методика рекреационных занятий с людьми различного пола и возраста.

***Раздел 7.*** *Организация и судейство соревнований по лыжному спорту.*

Правила соревнований по видам лыжного спорта. Особенности судейства в лыжном спорте. Организация и проведение соревнований.

Документация, необходимая для организации и проведения соревнований

***Раздел 8.*** *Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.*

Подготовка и оборудование трасс. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Инвентарь для тренировочных занятий и соревнований.

***Раздел 9.*** *НИРС и УИРС.*

Ознакомление с методами и методиками НИРС и УИРС применяемыми в лыжных видах спорта. Организация и этапы научного исследования. Методы исследования. Виды научных работ. Источники информации. Основные требования к структуре, содержанию, оформлению, защите учебных научных работ.

Составитель: Е.В. Чубанов, к.п.н., доцент.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки**

**в избранном виде спорта (мини-футбол)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

ПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки

ПК-3 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

ПК-4 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

ПК-5 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов

ПК-6 Способен совершенствовать свое индивидуальное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ПК-7 Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ПК-9 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

ПК-10 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

ПК-11 Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта

ПК-12 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением

ПК-13 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях

ПК-14 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Общие основы  мини-футбола | 1.1. Основы учебной дисциплины  *1.1.1. Условия и правила освоения дисциплины*  *1.1.2. Структура и содержание учебной дисциплины*  *1.1.3. Основные понятия и терминология*  1.2. Актуальные вопросы оценки состояния футбола (итоги спортивного сезона)  1.3. Футбол в системе физического воспитания и спорта  1.4. Организационная структура управления мини-футболом  1.5. История возникновения и развития мини-футбола  1.6. Правила игры в мини-футбол и методика судейства.  1.7 Организация и проведение соревнований. Системы розыгрыша.  1.8. Инвентарь и оборудование. Требования к местам проведения тренировки и соревнований по мини-футболу. Меры безопасности при игре в мини-футбол  1.9. Характеристика футбола как вида спортивной деятельности |
| 2 | Физические качества мини-футболистов | 2.1 Характеристика физических качеств  2.2. Быстрота  2.3. Сила  2.4. Выносливость  2.5. Координационные способности  2.6. Гибкость |
| 3 | Психические качества мини-футболистов | 3.1 Характеристика психических качеств |
| 4 | Техника  мини-футбола | 4.1. Классификация техники мини-футбола  4.2. Техника передвижения  4.3. Техника полевого игрока  4.4. Техника игры вратаря |
| 5 | Тактика мини-  футбола | 5.1. Классификация тактики мини-футбола  5.2. Эволюция тактики мини-футбола. Функциональные обязанности игроков при современных системах игры  5.3. Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий мини-футболистов  5.4. Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий мини-футболистов |
| 6 | Основы обучения и тренировки мини-футболистов | 6.1. Цели, задачи, принципы, средства, методы обучения и тренировки игрока в мини-футбол. Виды спортивной подготовки в мини-футболе  6.2. Физическая подготовка  6.3. Психическая подготовка  6.4. Техническая подготовка  6.5. Тактическая подготовка  6.6 Теоретическая подготовка  6.7. Составление план-конспекта и проведение занятия |
| 7 | Футбол как фактор массовой пропаганды здорового образа жизни и рекреации | 7.1. Организация работы спортивно-массового, рекреационного и пропагандирующего здоровый образ жизни характера в образовательных учреждениях  *7.1.1. В системе дошкольного и школьного образования*  *7.1.2. В ССУЗах и ВУЗах*  7.2. Организация работы спортивно-массового, рекреационного и пропагандирующего здоровый образ жизни характера по месту работы  7.3. Организация работы спортивно-массового, рекреационного и пропагандирующего здоровый образ жизни характера по месту жительства и отдыха  7.4. Взаимодействие со средствами массовой информации для пропаганды здорового образа жизни |
| 8 | Система многолетней подготовки мин-футболистов | 8.1. Характеристика этапов многолетней подготовки юных мини-футболистов с учетом возрастных особенностей развития их организма  8.2. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки  8.3. Спортивный отбор как педагогический процесс  8.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и методика их проведения  8.5. Профилактика травматизма и сохранение работоспособности |
| 9 | Обеспечение подготовки мини-футболистов | 9.1. Подготовка тренерских и судейских кадров  9.2. Отбор и комплектование команд старших разрядов, сборных и любительских клубных команд  9.3. Научно-методическое обеспечение подготовки в мини-футболе  9.4. Материально-техническое обеспечение подготовки мини-футболистов  9.5. Медико-биологическое обеспечение подготовки мини-футболистов  9.6. Интернет и мультимедийные технологии в подготовке мини-футболистов |
| 10 | Управление в мини-футболе | 10.1. Общие основы теории управления  10.2. Моделирование в процессе подготовки  10.3. Планирование подготовки игроков в мини-футболе  10.4 Контроль в подготовке игроков в мини-футболе  *10.4.1. Контроль физической нагрузки*  *10.4.2. Комплексный контроль подготовленности*  *10.4.3. Контроль соревновательной деятельности*  10.5. Управление игроками и командой в тренировке и соревнованиях  10.6. Управление мини-футболом в России. Взаимодействие людей и организаций в мини-футболе  10.7. Нормативно-правовые акты и документы, регламентирующие деятельность в мини-футболе |
| 11 | Научно-  исследователь-ская работа (НИР) и  учебно-иссле-довательская  работа студента (УИРС) | 11.1. Задачи и организация НИР в мини-футболе  11.2. Ознакомление с НИР и УИРС в академии физической культуры  11.3. Актуальные направления научных исследований в мини-футболе  11.4. Методы исследования в мини-футболе  11.5. Научно-практические проблемы НИР в методике обучения и тренировки  11.6. УИРС в курсовых и квалификационных работах  11.7. Новейшие исследования по проблемам мини-футбола |

Составитель: к.п.н., ст.преподаватель Иванов Н.В.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (Плавание)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2.** Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** 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.

**ПК-7** Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13** Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий

**ПК-15** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Теоретические основы дисциплины Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание).** Введение в специальность. История плавания. Введение в проблему обучения. Цель, задачи, принципы и основные закономерности обучения и тренировки. Система подготовки пловцов.

**Раздел 2. Основы техники спортивных способов плавания.** Основы техники плавания: гидростатика, гидродинамика. Физические свойства воды. Основные параметры техники плавания: ритм, темп, шаг, цикл движений, фазы и периоды. Эволюция и современная характеристика техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс, стартов и поворотов.

**Раздел 3 Методические основы обучения технике спортивных способов плавания.** Формирование двигательных навыков плавания. Средства и методы обучения технике спортивных способов плавания. Средства коррекции ошибок в технике. Документация планирования учебного процесса по обучению плаванию. Программа, план-график, конспект занятия. Методические особенности обучения плаванию лиц разного возраста и пола.

**Раздел 4. Методические основы спортивной тренировки. Система подготовки пловцов.** Факторы, определяющие спортивные достижения пловца. Методы тренировки, их педагогическая и физиологическая характеристика. Анализ методов по 5-ти компонентным элементам нагрузки. Методические основы развития физических качеств пловца. Основные методы и средства развития физических качеств силы, выносливости, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая.

**Раздел 5. Основы многолетнего планирования спортивной подготовки пловца.** Структура многолетней подготовки пловца. Факторы её определяющие. Планирование на этапе базовой и на этапе специальной подготовки. Цели, задачи, средства и методы подготовки. Содержание планирования видов подготовки. Планирование годичной, месячной и недельной тренировки. Планирование макроциклов, мезо циклов и микроциклов. Особенности планирования тренировки пловцов в ДЮСШ, в секциях, школах, средних и высших учебных заведениях.

**Раздел 6. Основы управления спортивной подготовкой пловцов.** Прогнозирование как важнейшее звено процесса управления тренировкой. Отбор и ориентация перспективности в плавании. Этапный, текущий, оперативный контроль в подготовке пловцов. Особенности педагогического, медико-биологического и психологического контроля за подготовкой пловца с последующей коррекцией тренировочной нагрузки.

**Раздел 7. Организационные построения процесса занятий плаванием.** Особенности работы тренером по плаванию в ДЮСШ, в общеобразовательных школах, в ВУЗах, оздоровительных лагерях. Безопасность при занятиях плаванием. Организация и судейство соревнований по плаванию. Устройство и эксплуатация плавательных бассейнов. Организация и методические особенности работы специалиста по плаванию в фитнес клубе, Аквапарке.

**Раздел 8. Плавание как основная неотъемлемая часть подготовки в других видах спорта.** Плавание как средство профилактики и лечения различных заболеваний. Плавание как часть подготовки в таких видах спорта как водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду, подводное плавание, дайвинг, Аква аэробика. Прикладное плавание.

**Раздел 9. Основы методической и научно-исследовательской работы в плавании.** Научно-исследовательская работа студентов в программе обучения. Научные проблемы в физической культуре и спорте, в частности, в плавании. Педагогические, психологические, медико-биологические методы исследования.

Составители:

Е.Л. Фаворская к п н, доцент

Д.А. Лаврентьева к п н, доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

**(спортивная гимнастика)**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

ПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК-3 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ПК-4 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

ПК-5 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК-6 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.

ПК-7 Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

ПК-9 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

ПК-10 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

ПК-11 Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

ПК-12 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

ПК-13 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

ПК-14 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Спортивная гимнастика как Олимпийский вид спорта.**

Гимнастика эпохи Возрождения и Просвещения. Национальные системы гимнастики: шведская, немецкая. Гутс-Мутс, Ян, Фризен, Эйзелен, Тырш, Мюллер, Далькроз, Дельсарт, Демени, Айседора Дункан: их роль в распространении и научном осмыслении средств гимнастики. Сокольская система гимнастики. Гимнастика в дореволюционной России. Возникновение международного гимнастического движения. Организация ФИЖ. Современное состояние спортивной гимнастики в мире. Новые тенденции развития гимнастики как вида спорта. Гимнастика – олимпийский вид спорта. Отечественная разрядная квалификационная система.

**Раздел 2.**  **Система обеспечения занятий спортивной гимнастикой, гимнастическая терминология, безопасность занятий.**

Оснащение универсального современного зала для занятий гимнастикой с полным набором оборудования для занятий спортивной гимнастикой, акробатикой. Ознакомление с современными гимнастическими залами разного предназначения: стандартный зал, специализированные залы для гимнастов и гимнасток, тренажерные залы. Исторический очерк о возникновении и конструктивной эволюции гимнастических снарядов. Первые гимнастические снаряды в немецкой, шведской, сокольской школах гимнастики. Гимнастическая терминология. Особенности применения гимнастической терминологии. Терминология спортивной гимнастики. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

**Раздел 3. Структура и классификация гимнастических упражнений.**

Искусственная природа гимнастических упражнений. Виды гимнастических упражнений: маховые, силовые, статические. Фазность гимнастических упражнений. Характеристика упражнений с моно- дубль- и контрциклом. Стадии гимнастических упражнений. Энергообразующие действия.

**Раздел 4.** **Методология обучения гимнастическим упражнениям.**

Традиционная трактовка процесса обучения. Этап формирования предварительных двигательных представлений. Этап углубленного разучивания упражнения. Этап совершенствования упражнения Углубленное разучивание упражнения: освоение локальных и целостного умения, формирование исходного навыка. Введение движения в эксплуатацию: формирование актуализованного навыка, эксплуатация, совершенствование и модернизация навыка; эксплуатационные трансформации навыка. Общие стадии формирования двигательного навыка: прогрессирование, стабилизация, компенсация, декомпенсация.Профилирующие упражнения как методическая основа специальной технической подготовки гимнасток и база для освоения других упражнений конкретной структурной группы движений. Принципы обучения, методы обучения, структура обучения гимнастическим упражнениям.

**Раздел 5.** **Виды подготовки в спортивной гимнастике.**

Основные средства физической подготовки в спортивной гимнастике. Специальная физическая подготовка как основа общедвигательной подготовки спортсменов. Место СФП на разных этапах многолетней подготовки и в годичном цикле. Тестирование физической подготовленности. Техническая подготовка как основной вид подготовки в спортивной гимнастике. Взаимосвязь технической подготовки и процесса обучения гимнастическим упражнениям. Место и роль технической подготовки в многолетнем процессе подготовки. Тестирование технической подготовленности. Психологическая подготовка в гимнастике. Роль и значение психологической подготовки для гимнастов различной квалификации. Тестирование психологической подготовленности в гимнастике. Характеристика других видов подготовки: теоретической, интегральной, соревновательной.

**Раздел 6.** **Основы построения учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике.**

Общая структура учебно-тренировочного занятия. Задачи и средства отдельных частей тренировки. Подготовительная часть урока ее содержание, цель, задачи, длительность, методика проведения.

Основная часть урока ее содержание, цель, задачи, длительность, методика проведения.

Завершающая часть урока, ее содержание, цель, задачи, длительность, методика проведения. Особенности проявления силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости в гимнастике. Основные подходы к развитию физических качеств. Разновидности построения УТЗ в зависимости от цели занятия. Организация и построение контрольных, восстановительных, ударных занятий. Групповой, фронтальный, индивидуальный, игровой и соревновательные методы организации тренировки. Необходимость той или иной формы организации занятий в зависимости от места тренировки в годичном плане. Основные методические указания к составлению комбинаций в спортивной гимнастике: подбор музыкального сопровождения; формирование фонограммы для вольных упражнений; определение состава комбинаций; отбор и распределение элементов различной трудности по частям комбинаций с учетом внешнего эффекта, надежности исполнения, нарастание утомления. Состав и структура классификационных комбинаций. Тактика расположения элементов с учетом их трудности, соревновательной ценности и зрелищности. Сочетание быстрых и медленных частей комбинации в вольных упр. Упражнения спортивной гимнастики как средство развития ловкости и координации движения. Связь скоростно-силовых упражнений в спортивной и других видах гимнастики. Перечень акробатических упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Место и роль акробатических упражнений в многолетней подготовке. Развитие ловкости и координации средствами акробатикиПонятие «хореография», хореографические упражнения. Особенности и методика развития силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей в спортивной гимнастике. Вестибулярная устойчивость и способы ее развития в спортивной гимнастике.

**Раздел 7.** **Организация соревнований по спортивной гимнастике. Основы судейства. Показательные выступления.**

Соревнования как неотъемлемая, в том числе целевая, часть системы подготовки гимнаста и как особый вид деятельности спортсмена. Организационно-методические, нагрузочные, психологические особенности соревнований в сравнении с учебно-тренировочным процессом. Классификация соревнований по гимнастике. Критерии квалификации соревнований: по значению (подготовительные, основные), по масштабам (районные, городские, региональные и т.д.), по решаемым задачам (контрольные, классификационные, отборочные, показательные), по характеру организации (открытые, закрытые, матчевые, кубковые и др.), по форме зачета (личные, командные, лично-командные), по возрастным категориям (детские, юниорские, для взрослых, для ветеранов). Основные разделы правил соревнований. Функции судей. Технология судейства упражнений на видах многоборья. Особенности проведения соревнований по спортивной гимнастике Учебно-тренировочное занятие как форма урока собственно тренировочной направленности. Целевая установка занятий.

Фрагментарная структура учебно-тренировочного занятия (урока) и его частей в спортивной гимнастике.

**Раздел 8. Концепция и принципы многолетней подготовки в спортивной гимнастике.**

Принципы многолетней подготовки в спортивной гимнастике. Цели и задачи, средства отдельных этапов подготовки. Особенности организации УТП на разных этапах подготовки. Управление многолетней подготовкой гимнастов. Контроль как средство управления и коррекции подготовки. Понятие о многолетней системе подготовки гимнастов. Компоненты системы. Этапность подготовки спортсмена высокой квалификации. Отбор как часть многолетней системы подготовки. Особенности деятельности тренера на разных этапах подготовки спортсмена. Воспитательная работа с гимнастами разного возраста. Организация и проведение УТС.

**Раздел 9. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений.**

Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, безопорных вращений). Фазовая структура гимнастических упражнений. Техника выполнения акробатических и опорных прыжков. Анализ различных вариантов техники. Исторический аспект развития техники выполнения базовых упражнений Кинематические характеристики гимнастических упражнений. Работа нервно-мышечного аппарата спортсмена. Особенности взаимодействия с опорой при выполнении гимнастических упражнений. Значение момента инерции при выполнении различных гимнастических упражнений. Статические положения. Равновесия. Биомеханика маховых и силовых упражнений. Особенности приземлений, отталкиваний. Движения гимнаста в полётной фазе.

**Раздел 10.** **Организационно-методическое, научное и медицинское обеспечение занятий спортивной гимнастикой.**

Виды НИРС. Выбор темы научного исследования. Методы научных исследований. Основные требования к структуре, содержанию и оформлению курсового проекта. Основные направления в научных исследованиях в гимнастике Организация научного обеспечения УТП. Врачебный контроль. Медико-биологическая система восстановления. Питание гимнастов. Организация учебно-тренировочных сборов и детских оздоровительных лагерей для гимнастов различного возраста. Индивидуальный подход к спортсменам старших разрядов. Педагогический контроль в тренировочном процессе. Организация и проведение летних оздоровительных лагерей. Планирование годичного цикла подготовки.

**Раздел 11.** **Тренер как основная единица в системе подготовки гимнастов.**

Характеристика знаний и умений тренера. Особенности воспитательной работы на разных этапах спортивного мастерства. Функциональные обязанности, принципы работы с гимнастами различного уровня. Особенности работы с детьми. Объём знаний и умений тренера. Формирование навыка тренерской деятельности. Стили руководства. Особенности работы с разным контингентом. Особенности работы с родителями на разных этапах спортивного мастерства.

**Раздел 12.** **Планирование и контроль в учебно-тренировочном процессе по спортивной гимнастике.**

Виды планирования и их характеристика. Понятие о цикличности подготовки. Характеристика циклов различной направленности. Особенности построения УТП в различных мезо- и микроциклах. Приёмы регистрации и регулирования нагрузки в спортивной гимнастике.

Составитель: Е.Е. Биндусов, к.п.н., профессор

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика избранного вида спорта (теннис)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

ПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК-3 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ПК-4 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

ПК-5 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК-6 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.

ПК-7 Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

ПК-9 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

ПК-10 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

ПК-11 Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

ПК-12 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

ПК-13 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

ПК-14 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

Раздел 1. Основы теории тенниса

Раздел 2. Соревнования по теннису

Раздел 3. Игровая деятельность теннисистов

Раздел 4. Подготовка теннисистов

Раздел 5. Научно-исследовательская работа

Раздел 6. Спортивно-массовая работа

Составитель: Е.А. Походенко, преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(тяжелоатлетический спорт)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2** - Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** - Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** - Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** - 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.

**ПК-7** - Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** - Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** - Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** - Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** - Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** - Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий.

**ПК-15** - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Общие основы теории и методики тяжелоатлетических видов спорта.* История возникновения и современное состояние тяжелоатлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес. Классификация, систематика и терминология в тяжелоатлетических видах спорта. Основы гигиенических знаний. Самоконтроль. Спортивные травмы. Причины травматизма, первая помощь и профилактика. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта. Организация и формы проведения физкультурно-спортивных занятий. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Регулирование собственного веса. Тактика и стратегия соревновательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности организма занимающихся. Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. Характеристика соревнований. Основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований. Правила и судейство соревнований. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, показательных выступлений и силовых состязаний.

*Раздел 2. Техника тяжелоатлетических упражнений.* Характеристика техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений. Техника выполнения соревновательных упражнений. Методы регистрации параметров техники. Критерии оценки технического мастерства.

*Раздел 3. Теория и методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта.* Теоретические основы бучения. Основные направления, характеристика методики обучения. Прочность обучения, частные методики обучения. Организация процесса обучения. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Предупреждение и исправление ошибок. Применение технических средств обучения.

*Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.* Цели, задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Методика тренировки. Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Этапы многолетней спортивной подготовки. Теория и система отбора. Особенности возрастного развития и занятий тяжелоатлетическими видами спорта детей и подростков.

*Раздел 5. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов.* Основные направления научных исследований в тяжелоатлетических видах спорта. Ознакомление с методами и методиками НИРС и УИРС применяемыми в тяжелоатлетических видах спорта. Организация и этапы научного исследования. Методы исследования. Виды научных работ. Источники информации. Основные требования к структуре, содержанию, оформлению, защите курсовых и выпускных квалификационных работ.

Составитель Н.И. Семин, к.п.н., профессор

(*И.О.Ф., уч. степень, уч. звание)*

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(фехтование)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2** - Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** - Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** - Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** - 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.

**ПК-7** - Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** - Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** - Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** - Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** - Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** - Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий.

**ПК-15** - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Общие основы теории фехтования.* Введение в специализацию. История возникновения фехтования, современные проблемы и тенденции развития фехтования в России и за рубежом. Объективные условия спортивной деятельности в фехтовании. Классификация, систематика, терминология приёмов и действий в фехтовании.

*Раздел 2. Основы техники, тактики видов фехтования.* Состав типовых приёмов в фехтовании и критерии их оценки. Основы техники, тактики в избранном виде оружия.

*Раздел 3. Развитие кондиционных и координационных способностей средствами фехтования.* Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

*Раздел 4. Методика обучения фехтованию.* Формы организации учебно-тренировочного процесса. Методика подготовки юных фехтовальщиков. Типовая последовательность освоения боевых действий и тактических умений фехтования на рапирах, шпагах, саблях. Специфические методы тренировки. Навыки выявления и исправления ошибок в технике.

*Раздел 5. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях фехтованием.* Перечень необходимого оборудования для занятий фехтованием. Способы проверки исправности и пригодности инвентаря. Причины травматизма при занятиях. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности.

*Раздел 6. Организация, проведение и судейство соревнований.* Правила соревнований, их эволюция и влияние на ИВС. Порядок составления календаря соревнований. Составы судейских бригад и функции судей. Составление положения и сметы соревнований.

*Раздел 7. Общие основы тренировки в фехтовании.* Организационно-теоретические вопросы подготовки фехтовальщиков. Основные средства тренировки и методы их применения. Основные виды подготовки фехтовальщиков. Отбор в системе подготовки фехтовальщиков. Принципы построения тренировки. Планирование спортивного совершенствования. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок Критерии оценки технико- тактического мастерства в видах оружия.

*Раздел 8. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов (НИР и УИРС).* Организация научно-исследовательской работы студентов в ИВС. Основные направления научных исследований в ИВС. Рекомендации по работе с литературой. Методы исследования в ИВС, требования к их выбору. Организация и проведение педагогических экспериментов. Технологии и современные средства, используемые для исследований в ИВС. Методика и организация подготовки выпускных квалификационных работ (дипломных).

Составитель Т.П. Манина

(*И.О.Ф., уч. степень, уч. звание)*

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(фигурное катание на коньках)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

**ПК-2** - Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3** - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-4** - Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-5** - Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**ПК-6** - 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.

**ПК-7** - Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**ПК-8** - Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-9** - Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

**ПК-10** - Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**ПК-11** - Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

**ПК-12** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

**ПК-13** - Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

**ПК-14** - Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий.

**ПК-15** - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Общие основы фигурного катания на коньках.* История возникновения и современное состояние фигурного катания на коньках. Классификация, систематика и терминология в фигурном катании на коньках. Основы гигиенических знаний. Фигурное катание в системе физического воспитания и как учебно-научная дисциплина.

*Раздел 2.* *Основы техники, методики обучения и тренировки в фигурном катании на коньках.* Особенности двигательной деятельности. Классификация и терминология. Общие основы техники в фигурном катании на коньках. Основы методики обучения. Эстетические основы. Особенности техники и методики преподавания разделов фигурного катания на коньках. Методика тренировки. Требования к физическим и психическим способностям. Тактика фигурного катания.

*Раздел 3. Организационные формы и материально-технические условия функционирования фигурного катания на коньках.* Организация и проведение соревнований. Материальное обеспечение занятий. Меры безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках. Спортивные сооружения для фигурного катания. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов. Особенности работы в ВУЗах. Физическое воспитание как необходимая часть общей системы воспитания студентов.

*Раздел 4. Система спортивной тренировки в фигурном катании.* Цели, задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Методика тренировки. Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Этапы многолетней спортивной подготовки. Теория и система отбора. Особенности возрастного развития и занятий тяжелоатлетическими видами спорта детей и подростков.

*Раздел 5. Управление процессом спортивного совершенствования в фигурном катании.* Общие основы теории управления. Пути объективизации экспертных оценок. Прогнозирование спортивных результатов. Моделирование спортивной деятельности. Теория и система отбора. Планирование спортивного совершенствования. Контроль и учет спортивного совершенствования.

*Раздел 6. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов.* Экспериментально-исследовательская работа с квалифицированными фигуристами. Применение технических средств. УИРС в квалифицированных работах.

*Раздел 7. Методика базовой подготовки и профилированных занятий фигурным катанием на коньках в массовом физкультурном и спортивном движении.* Социальные функции фигурного катания и основные стороны спортивного движения. Методика направленного использования фигурного катания в дошкольном и школьном, молодом и зрелом, пожилом и старшем возрасте. Особенности подготовки спортсменов в ШВСМ, сборных команд разного уровня по фигурному катанию на коньках. Совершенствование знаний, формирование умений и навыков использования дополнительных факторов, обусловливающих эффект тренировки. Приобретение знаний, формирование умений и навыков: в составлении учебной документации для учебно-тренировочной работы; в овладении основными средствами и методами тренировки; в самостоятельном проведении лекций по фигурному катанию.

Составитель: А.К. Тихомиров, д.п.н., профессор.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки**

**в избранном виде спорта (футбол)»**

**Б1.В.01**

**Направление подготовки: 49.03.01Физическая культура**

**ОПОП: «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

ПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки

ПК-3 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

ПК-4 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

ПК-5 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов

ПК-6 Способен совершенствовать свое индивидуальное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ПК-7 Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ПК-9 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

ПК-10 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

ПК-11 Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта

ПК-12 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением

ПК-13 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях

ПК-14 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Общие основы  футбола | 1.1. Основы учебной дисциплины  *1.1.1. Условия и правила освоения дисциплины*  *1.1.2. Структура и содержание учебной дисциплины*  *1.1.3. Основные понятия и терминология*  1.2. Актуальные вопросы оценки состояния футбола (итоги спортивного сезона)  1.3. Футбол в системе физического воспитания и спорта  1.4. Организационная структура управления футболом  1.5. История возникновения и развития футбола  1.6. Правила игры в футбол и методика судейства.  1.7 Организация и проведение соревнований. Системы розыгрыша.  1.8. Инвентарь и оборудование. Требования к местам проведения тренировки и соревнований по футболу. Меры безопасности при игре в футбол  1.9. Характеристика футбола как вида спортивной деятельности |
| 2 | Физические качества футболистов | 2.1 Характеристика физических качеств  2.2. Быстрота  2.3. Сила  2.4. Выносливость  2.5. Координационные способности  2.6. Гибкость |
| 3 | Психические качества футболистов | 3.1 Характеристика психических качеств |
| 4 | Техника  футбола | 4.1. Классификация техники футбола  4.2. Техника передвижения  4.3. Техника полевого игрока  4.4. Техника игры вратаря |
| 5 | Тактика  футбола | 5.1. Классификация тактики футбола  5.2. Эволюция тактики футбола. Функциональные обязанности игроков при современных системах игры  5.3. Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий футболистов  5.4. Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий футболистов |
| 6 | Основы обучения и тренировки футболистов | 6.1. Цели, задачи, принципы, средства, методы обучения и тренировки игрока в футбол. Виды спортивной подготовки в футболе  6.2. Физическая подготовка  6.3. Психическая подготовка  6.4. Техническая подготовка  6.5. Тактическая подготовка  6.6 Теоретическая подготовка  6.7. Составление план-конспекта и проведение занятия |
| 7 | Футбол как фактор массовой пропаганды здорового образа жизни и рекреации | 7.1. Организация работы спортивно-массового, рекреационного и пропагандирующего здоровый образ жизни характера в образовательных учреждениях  *7.1.1. В системе дошкольного и школьного образования*  *7.1.2. В ССУЗах и ВУЗах*  7.2. Организация работы спортивно-массового, рекреационного и пропагандирующего здоровый образ жизни характера по месту работы  7.3. Организация работы спортивно-массового, рекреационного и пропагандирующего здоровый образ жизни характера по месту жительства и отдыха  7.4. Взаимодействие со средствами массовой информации для пропаганды здорового образа жизни |
| 8 | Система многолетней подготовки футболистов | 8.1. Характеристика этапов многолетней подготовки юных футболистов с учетом возрастных особенностей развития их организма  8.2. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки  8.3. Спортивный отбор как педагогический процесс  8.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и методика их проведения  8.5. Профилактика травматизма и сохранение работоспособности |
| 9 | Обеспечение подготовки футболистов | 9.1. Подготовка тренерских и судейских кадров  9.2. Отбор и комплектование команд старших разрядов, сборных и любительских клубных команд  9.3. Научно-методическое обеспечение подготовки в футболе  9.4. Материально-техническое обеспечение подготовки футболистов  9.5. Медико-биологическое обеспечение подготовки футболистов  9.6. Интернет и мультимедийные технологии в подготовке футболистов |
| 10 | Управление в футболе | 10.1. Общие основы теории управления  10.2. Моделирование в процессе подготовки  10.3. Планирование подготовки игроков в футболе  10.4 Контроль в подготовке игроков в футболе  *10.4.1. Контроль физической нагрузки*  *10.4.2. Комплексный контроль подготовленности*  *10.4.3. Контроль соревновательной деятельности*  10.5. Управление игроками и командой в тренировке и соревнованиях  10.6. Управление футболом в России. Взаимодействие людей и организаций в футболе  10.7. Нормативно-правовые акты и документы, регламентирующие деятельность в футболе |
| 11 | Научно-  исследователь-ская работа (НИР) и  учебно-иссле-довательская  работа студента (УИРС) | 11.1. Задачи и организация НИР в футболе  11.2. Ознакомление с НИР и УИРС в академии физической культуры  11.3. Актуальные направления научных исследований в футболе  11.4. Методы исследования в футболе  11.5. Научно-практические проблемы НИР в методике обучения и тренировки  11.6. УИРС в курсовых и квалификационных работах  11.7. Новейшие исследования по проблемам футбола |

Составитель: к.п.н., ст.преподаватель Иванов Н.В.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки**

**в избранном виде спорта**

**(хоккей)»**

**Б1.В.01**

1. **Изучение направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

ПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки

ПК-3 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

ПК-4 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

ПК-5 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов

ПК-6 Способен совершенствовать свое индивидуальное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ПК-7 Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ПК-9 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

ПК-10 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

ПК-11 Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта

ПК-12 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением

ПК-13 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях

ПК-14 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Общие основы  хоккея | 1.1. Основы учебной дисциплины  *1.1.1. Условия и правила освоения дисциплины*  *1.1.2. Структура и содержание учебной дисциплины*  *1.1.3. Основные понятия и терминология*  1.2. Актуальные вопросы оценки состояния футбола (итоги спортивного сезона)  1.3. Футбол в системе физического воспитания и спорта  1.4. Организационная структура управления хоккеем  1.5. История возникновения и развития хоккея  1.6. Правила игры в футбол и методика судейства.  1.7 Организация и проведение соревнований. Системы розыгрыша.  1.8. Инвентарь и оборудование. Требования к местам проведения тренировки и соревнований по хоккею. Меры безопасности при игре в хоккей  1.9. Характеристика футбола как вида спортивной деятельности |
| 2 | Физические качества хоккеистов | 2.1 Характеристика физических качеств  2.2. Быстрота  2.3. Сила  2.4. Выносливость  2.5. Координационные способности  2.6. Гибкость |
| 3 | Психические качества хоккеистов | 3.1 Характеристика психических качеств |
| 4 | Техника  хоккея | 4.1. Классификация техники хоккея  4.2. Техника передвижения  4.3. Техника полевого игрока  4.4. Техника игры вратаря |
| 5 | Тактика  хоккея | 5.1. Классификация тактики хоккея  5.2. Эволюция тактики хоккея. Функциональные обязанности игроков при современных системах игры  5.3. Характеристика индивидуальных, групповых и командных атакующих действий хоккеистов  5.4. Характеристика индивидуальных, групповых и командных оборонительных действий хоккеистов |
| 6 | Основы обучения и тренировки хоккеистов | 6.1. Цели, задачи, принципы, средства, методы обучения и тренировки игрока в хоккей. Виды спортивной подготовки в хоккее.  6.2. Физическая подготовка  6.3. Психическая подготовка  6.4. Техническая подготовка  6.5. Тактическая подготовка  6.6 Теоретическая подготовка  6.7. Составление план-конспекта и проведение занятия |
| 7 | Хоккей как фактор массовой пропаганды здорового образа жизни и рекреации | 7.1. Организация работы спортивно-массового, рекреационного и пропагандирующего здоровый образ жизни характера в образовательных учреждениях  *7.1.1. В системе дошкольного и школьного образования*  *7.1.2. В ССУЗах и ВУЗах*  7.2. Организация работы спортивно-массового, рекреационного и пропагандирующего здоровый образ жизни характера по месту работы  7.3. Организация работы спортивно-массового, рекреационного и пропагандирующего здоровый образ жизни характера по месту жительства и отдыха  7.4. Взаимодействие со средствами массовой информации для пропаганды здорового образа жизни |
| 8 | Система многолетней подготовки хоккеистов | 8.1. Характеристика этапов многолетней подготовки юных хоккеистов с учетом возрастных особенностей развития их организма  8.2. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки  8.3. Спортивный отбор как педагогический процесс  8.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий и методика их проведения  8.5. Профилактика травматизма и сохранение работоспособности |
| 9 | Обеспечение подготовки хоккеистов | 9.1. Подготовка тренерских и судейских кадров  9.2. Отбор и комплектование команд старших разрядов, сборных и любительских клубных команд  9.3. Научно-методическое обеспечение подготовки в хоккее  9.4. Материально-техническое обеспечение подготовки хоккеистов  9.5. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов  9.6. Интернет и мультимедийные технологии в подготовке хоккеистов |
| 10 | Управление в хоккее | 10.1. Общие основы теории управления  10.2. Моделирование в процессе подготовки  10.3. Планирование подготовки игроков в хоккее  10.4 Контроль в подготовке игроков в хоккее  *10.4.1. Контроль физической нагрузки*  *10.4.2. Комплексный контроль подготовленности*  *10.4.3. Контроль соревновательной деятельности*  10.5. Управление игроками и командой в тренировке и соревнованиях  10.6. Управление хоккеем в России. Взаимодействие людей и организаций в хоккее  10.7. Нормативно-правовые акты и документы, регламентирующие деятельность в хоккее |
| 11 | Научно-  исследователь-ская работа (НИР) и  учебно-иссле-довательская  работа студента (УИРС) | 11.1. Задачи и организация НИР в хоккее  11.2. Ознакомление с НИР и УИРС в академии физической культуры  11.3. Актуальные направления научных исследований в хоккее  11.4. Методы исследования в хоккее  11.5. Научно-практические проблемы НИР в методике обучения и тренировки  11.6. УИРС в курсовых и квалификационных работах  11.7. Новейшие исследования по проблемам хоккея |

Составитель: к.п.н., ст.преподаватель Иванов Н.В.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта»**

**(художественная и эстетическая гимнастика)**

**Б1.В.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

ПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

ПК-3 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ПК-4 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

ПК-5 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК-6 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.

ПК-7 Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

ПК-9 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

ПК-10 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

ПК-11 Способен осуществлять организацию, проведение и судейство соревнований по избранному виду спорта.

ПК-12 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением.

ПК-13 Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение оказания услуг по спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях.

ПК-14 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно- массовых мероприятий

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины составляет 1728 часов (48 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: 2, 4, 6, 8, 9 семестры – экзамен, 1, 3, 5, 7 семестры - зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 8 семестре.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1.** **Художественная и эстетическая гимнастика как виды спорта.** Гимнастика эпохи Возрождения и Просвещения. Национальные системы гимнастики: шведская, немецкая. Гутс-Мутс, Ян, Фризен, Эйзелен, Тырш, Мюллер, Далькроз, Дельсарт, Демени, Айседора Дункан: их роль в распространении и научном осмыслении средств гимнастики. Сокольская система гимнастики. Гимнастика в дореволюционной России. Возникновение международного гимнастического движения. Организация ФИЖ. Современное состояние художественной гимнастики в мире. Новые тенденции развития гимнастики как вида спорта. Гимнастика – олимпийский вид спорта. Отечественная разрядная квалификационная система подготовки гимнасток. Работа с гимнастками высшей квалификации. Развитие гимнастики в СССР 40-60 г.г. Выход советских гимнасток на международную арену. Первые советские чемпионки и выдающиеся мастера по художественной гимнастике: Савенкова, сёстры Назмутдиновы, Дерюгина. Триумф советских гимнасток на Олимпийских Играх в 1988г – наша первая Олимпийская чемпионка М. Лобач. Современное состояние художественной гимнастики в России.

**Раздел 2.** **Система обеспечения занятий художественной и эстетической гимнастикой.**  Компоненты обеспечения занятий художественной и эстетической гимнастикой. Материально-техническое обеспечение (основные требования к оснащению современного зала для занятий художественной и эстетической гимнастикой с полным набором оборудования для занятий). Медико-биологическое обеспечение (врачебный контроль, профилактика травматизма и оказание первой помощи, личная гигиена и питание, восстановительные мероприятия: медико-биологические, педагогические, психологические). Учебно-методическое и научно-методическое обеспечение занятий художественной и эстетической гимнастикой.

**Раздел 3.** **Соревнования как часть учебно-тренировочного процесса.**  Соревнования как неотъемлемая часть системы подготовки гимнасток и как особый вид их деятельности. История возникновения соревнований по художественной и эстетической гимнастике, развитие программ соревнований по данным видам спорта. Виды соревнований в художественной и эстетической гимнастике. Современная классификация соревнований, их основные критерии. Организационно-методические, психологические и другие особенности соревнований в сравнении с тренировочным процессом. Специфика соревнований по художественной и эстетической гимнастике. Проблема экспертной оценки в данных видах спорта. Содержание правил соревнований, их изменения. Этапы подготовки и проведения соревнований по художественной и эстетической гимнастике. Деятельность судейских бригад в соответствии с требованиями современных правил соревнований, работа технического секретариата. Церемония проведения соревнований. Основные документы, которыми руководствуются организаторы соревнований. Функции комиссий, участвующих в организации и проведении соревнований. Схема анализа и отчета соревнований. Предсоревновательная подготовка (непосредственная в особенности) как сложный процесс совместной деятельности гимнасток, тренеров и других участников соревновательной деятельности. Формирование готовности гимнасток к предстоящему соревнованию. Разработка и реализация планов подготовки к предстоящей соревновательной деятельности, определение средств и методов их выполнения. Моделирование основных соревновательных действий. Составление положения о соревнованиях. Особенности проведения массовых соревнований по избранным видам спорта.

**Раздел 4.** **Средства художественной и эстетической гимнастики.**  Основные средства художественной и эстетической гимнастики. Терминология в данных видах спорта. Классификация упражнений без предметов (общеразвивающие, строевые, акробатические, и полуакробатические, прикладные, специфические (волны, взмахи, пружинные, расслабления), равновесия, прыжки, повороты и другие. Классификация упражнений с предметами: со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, а также другими, используемыми в показательных выступлениях.

Профилирующие упражнения как методическая основа специальной технической подготовки гимнасток и база для освоения других упражнений конкретной структурной группы движений. Хореографические упражнения как средство специальной подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Особенности переноса классической хореографии в подготовку «художниц» (постановка осанки, освоение позиций стоп, формирование культуры движений, их выразительности и т.д.). Музыка как компонент и предмет обучения. Особенности музыкального сопровождения в художественной и эстетической гимнастике. Музыкальное сопровождение для создания художественного образа в соревновательной комбинации. Способы создания фонограмм для соревновательной композиции. Творчество зарубежных и отечественных композиторов. Особенности звучания различных музыкальных инструментов. Значение технических средств при создании фонограмм соревновательных композиций.

Применение видеозаписей во время тренировочного процесса.

Использование тренажеров для развития физических качеств, необходимых в данных видах спорта.

**Раздел 5.** **Обучение упражнениям художественной и эстетической гимнастики.** Традиционная трактовка процесса обучения. Этап формирования предварительных двигательных представлений. Этап углубленного разучивания упражнения. Этап совершенствования упражнения Углубленное разучивание упражнения: освоение локальных и целостного умения, формирование исходного навыка. Введение движения в эксплуатацию: формирование актуализованного навыка, эксплуатация, совершенствование и модернизация навыка; эксплуатационные трансформации навыка. Общие стадии формирования двигательного навыка: прогрессирование, стабилизация, компенсация, декомпенсация.Профилирующие упражнения как методическая основа специальной технической подготовки гимнасток и база для освоения других упражнений конкретной структурной группы движений. Методика интегративной «беспредметной» и «предметной» подготовки**.** Состав и структура классификационных комбинаций: индивидуальных, групповых. Особенности композиции индивидуальных и групповых комбинаций. Типичные структурные схемы построения комбинаций в соответствии с принципами их построения. Тактика расположения элементов с учетом их трудности, соревновательной ценности и зрелищности. Сочетание быстрых и медленных частей комбинации.

**Раздел 6. Методика тренировки в художественной и эстетической гимнастике.**  Подготовка гимнасток как многолетний процесс. Спортивная ориентация и спортивный отбор, его этапы. Периодизация тренировочного процесса, его структура. Методика тренировки в каждом из периодов. Основные этапы подготовки гимнасток (начальная, специализированная, углубленная, спортивного совершенствования) их характеристика. Методика работы на этапе начальной подготовки. Методика работы на этапе специализированной подготовки. Методика работы на этапе углубленной специализированной подготовки. Методика работы на этапе спортивного совершенствования. Учет возрастных особенностей спортсменок на каждом из этапов. Периодизация спортивной формы гимнасток, её фазы формирования.

Методики развития физических качеств в художественной и эстетической гимнастике. Специальная физическая подготовка как основа обще-двигательной подготовки спортсменок. Особенности проявления силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости в художественной и эстетической гимнастике. Основные формы организации и проведения занятий по художественной гимнастике. Разновидности построения УТЗ в зависимости от цели занятия. Тренировочная нагрузка на занятиях художественной гимнастикой (основные разновидности, компоненты). Учет нагрузки в зависимости от квалификации и тренированности. Организация и построение контрольных, восстановительных, ударных занятий. Групповой, фронтальный, индивидуальный, игровой и соревновательные методы организации тренировки. Необходимость той или иной формы организации занятий в зависимости от места тренировки в годичном плане. Основные методические указания к составлению комбинаций в художественной гимнастике: подбор музыкального сопровождения; формирование фонограммы; определение состава комбинаций; отбор и распределение элементов различной трудности по частям комбинаций с учетом внешнего эффекта, надежности исполнения, нарастание утомления; включение связующих хореографических элементов. Особенности процесса коррекции ошибок при выполнении упражнений без предметов и с предметами.

Методика составления групповых упражнений в художественной гимнастике. Особенности постановки группового упражнения с учетом индивидуальных и коллективных действий гимнасток. Запись группового упражнения с предметом, его анализ. Построения и перестроения в групповых комбинациях, взаимодействия, переброски, способы коллективного выполнения движений.

Методика тренировки групповых упражнений. Методика тренировки команды по эстетической гимнастики. Роль лидера команды в успешности выступлений гимнасток в групповых упражнениях, а также в команде по эстетической гимнастике.

**Раздел 7.** **Основы учебно-тренировочного процесса в художественной и эстетической гимнастике.**  Учебно-тренировочное занятие как форма урока собственно тренировочной направленности. Виды уроков. Целевая установка занятий. Характеристика типологических задач частей занятия, способов их решения. Фрагментарная структура учебно-тренировочного занятия (урока) и его частей в художественной гимнастике. Подготовительная часть урока ее содержание, цель, задачи, длительность, методика проведения. Виды разминок. Основная часть урока ее содержание, цель, задачи, длительность, методика проведения. Завершающая часть урока, ее содержание, цель, задачи, длительность, методика проведения. Общие вопросы проведения уроков гимнастики. Подготовка педагога к занятию, его поведение на уроке. Понятие «тренировочная нагрузка». Разновидности нагрузки, её компоненты. Виды занятий в зависимости от нагрузки. Модели тренировочной и соревновательной нагрузок в художественной и эстетической гимнастике. Модели нагрузки с учетом ранга соревнований, уровня квалификации и подготовленности гимнасток. Модельные образцы соревновательной нагрузки для гимнасток высокой квалификации. Методика интенсификации тренировочных нагрузок. Планирование в художественной и эстетической гимнастике. Разновидности планирования. Стратегия перспективного планирования. Основные компоненты перспективного плана. Планирование различных видов подготовки. Учёт сенситивных периодов развития организма при планировании содержания тренировочных занятий Особенности перспективного планирования с учётом биологии женского организма. Взаимосвязь перспективного плана с годичным планом, оперативным и текущим планированием. Учет и его виды в художественной (эстетической) гимнастике. Особенности педагогического контроля в художественной гимнастике.

**Раздел 8.** **НИР студентов, специализирующихся в художественной и эстетической гимнастике.**  Виды НИРС. Ключевые аспекты научно-исследовательских работ студентов в сфере физической культуры и спорта. Типы научных исследований. Методы научных исследований. Структура и содержание разделов курсовой работы, выпускной квалификационной работы (ВКР). Основные требования к структуре, содержанию и оформлению курсовой работы и выпускной квалификационной работы. Выбор темы научного исследования в соответствии с направлениями НИРС по художественной и эстетической гимнастике. Методика отбора литературных источников, требования к их оформлению. Отбор методов исследования, адекватных поставленным в работе задачам. Выбор базы исследования. Продумывание и проведение педагогического эксперимента как основного метода исследования, его обсуждение. Математический аппарат работы. Формулирование выводов и практических рекомендаций. Подготовка работы к защите (доклад, презентация).

**Раздел 9.** **Хореографическая подготовка как часть системы специализированной подготовки в художественной и эстетической гимнастике.**  Хореографическая подготовка как разновидность технической подготовки в художественной и эстетической гимнастике (цель, направленность, задачи, функции), ее специфика в данных видах спорта. Основные танцевальные системы в хореографии. Структура урока хореографии. Основные движения классического экзерсиса (у опоры и на середине). Общая характеристика классического танца. Общая характеристика народно – характерного танца (русского, греческого, украинского, белорусского, испанского, итальянского и т.д.), использование его движений в постановке соревновательных комбинаций и показательных выступлениях.

Общая характеристика историко-бытового танца. Разновидности историко-бытовых танцев (галоп, полька, полонез, мазурка, вальс, танго, чарльстон и другие). Общая характеристика современных танцев. Музыка как средство выражения человеческого «Я» Абстрактное и конкретное в музыке. Художественный образ в музыке и создание художественного образа в комбинации гимнастки и команды гимнасток. Музыкальный аккомпанемент на уроке хореографии. Музыкальный ритм и темп. Фразировка музыкального произведения. Творчество выдающихся отечественных и зарубежных композиторов.

**Раздел 10.** **Художественная, эстетическая и другие виды гимнастики как средства укрепления здоровья.**  Особенности занятий художественной и эстетической гимнастикой и другими видами гимнастики с различным контингентом занимающихся. Художественная и эстетическая гимнастики как средства физического развития и воспитания детей дошкольного возраста. Использование игрового метода на занятиях с дошкольниками (упражнения художественной и эстетической гимнастики). Художественная гимнастика в общеобразовательных школах. Художественная и эстетическая гимнастика в средних специальных и высших учебных заведениях. Особенности использования предметов и музыкального сопровождения на занятиях. Оздоровительная гимнастика, её разновидности. Основные требования, особенности, формы организации занятий.

**Раздел 11.** **Биомеханический анализ упражнений художественной и эстетической гимнастики.** Биомеханические основы классификации упражнений с предметами. Структурные разновидности движений на основе биомеханического анализа в художественной гимнастике. Фазы «простого» и сложного движения. Деятельность сенсорных систем гимнастки. Специфика биомеханических параметров выполнения движений в групповых упражнениях с одним видом предметов и несколькими другими.

**Раздел 12.** **Виды спортивной подготовки и их компоненты в художественной и эстетической гимнастике.**  Виды и разновидности и компоненты спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Основы техники выполнения упражнений без предмета. Основы техники выполнения упражнений с предметами. Психологическая подготовка как вид спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Виды и разновидности психологической подготовки. Психологические особенности деятельности в художественной и эстетической гимнастике. Психологические особенности личности спортсменки, занимающейся художественной и эстетической гимнастикой. Тактическая и теоретическая подготовки как виды спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Особенности постановки спортивно-зрелищных выступлений, показательных выступлений. Специфика спортивной режиссуры.

**Раздел 13.** **Художественная и эстетическая гимнастика как педагогические дисциплины.**  Проблема педагогического мастерства тренера по художественной (эстетической) гимнастике. Мотивы выбора профессии – «тренер». Основные требования к педагогической деятельности тренера. Основные задачи в работе тренера и средства их решения. Реализация основных принципов обучения и воспитания в процессе занятий художественной и эстетической гимнастикой. Основные знания и умения, необходимые тренеру. Культура наставника в художественной (эстетической) гимнастике. Грани тренерского мастерства. Особенности общения между тренером и гимнастками в художественной и эстетической гимнастике. Методы изучения общения в спорте. Навыки взаимодействия тренера с коллегами и родителями занимающихся художественной и эстетической гимнастикой. Стили деятельности тренера: авторитарный, демократический, либеральный. Основные функции деятельности тренера: учебно-тренировочная, воспитательная, учета, контроля, планирования, отбора и др. Владение тренером основными профессиональными компетенциями. Роль выводящего тренера в управлении непосредственной подготовкой к выходу на площадку гимнастки (гимнасток). Корректировка состояния спортсменок в процессе соревнований в соответствии с реально сложившимися соревновательными ситуациями. Творчество тренера по художественной (эстетической) гимнастике. Самовоспитание тренера, его предпосылки.

Составитель: В.С. Перетокина, старший преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Физиология спорта»**

**Б1.В.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**ПК-2**. Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-4**. Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

**ПК-7**. Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Физиология спорта» в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 8 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел №1. Введение в дисциплину «Физиология спорта». Структурно-функциональная классификация видов спорта.**

Предмет, цели и задачи физиологии спорта. Развитие физиологии спорта, как прикладной медицинской науки. Основные понятия физиологии спорта: адаптация, потребность, функциональная система, тренированность, уровень здоровья, двигательный навык, компоненты спортивной деятельности и здоровья (темперамент, психический, нейродинамический, энергетический и двигательный), компенсированное и декомпенсированное утомление, восстановление, функциональные резервы, выносливость и другие.

Основы классификации видов спорта: общность и различия структуры деятельности. На первом уровне учитывается характер взаимодействия организма спортсмена со средой деятельности. Все виды спорта разделяются на три большие группы: циклические, ациклические, спортивные противоборства. На втором уровне распределения учитываются наиболее общие внутригрупповые различия в структуре деятельности. На третьем уровне представлены конкретные группы видов спорта, относящихся ко второму и, соответственно, первому уровням распределения.

**Раздел №2. Физиологическая характеристика циклических, ациклических видов спорта и спортивных противоборств.**

Физиологическая характеристика циклических видов спорта. Преодоление дистанции как отличительное свойство циклических видов спорта, характеризуется непрерывным выполнением простых и стереотипных движений, близких к естественным локомоциям.

Распределение на 4 зоны определяется сложностью преодоления дистанции, которая зависит от частоты и силы при выполнении двигательных навыков. Основная нагрузка приходится на энергетический компонент деятельности.

Физиологическая характеристика ациклических видов спорта. Взаимодействие с разнообразными снарядами в условиях ограниченной площадки, как отличительное свойство большинства ациклических видов спорта. Характеризуются выполнением различной сложности координированных движений, резко отличающихся от естественных локомоций. Преимущественная нагрузка приходится на двигательный (физические качества – сила, скорость, ловкость, гибкость и др.) и, особенно, нейродинамический компоненты (координация движений).

Физиологическая характеристика спортивных противоборств. Отличительной способностью, по сравнению с другими видами спорта, является то, что достижение цели сопряжено с преодолением противодействия соперника, преследующего ту же цель.

**Раздел №3. Физиологические механизмы развития энергетических и физических качеств спортсмена.**

Механизмы энергообеспечения спортивной деятельности. Внешнее дыхание и кровообращение в процессе выполнения физических упражнений. Аэробная подготовленность организма спортсмена. Физические качества, как следствие спортивной тренировки. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологические механизмы развития мышечной силы. Физиологические механизмы развития скорости движений и выносливости. Физиологические механизмы развития ловкости и гибкости.

**Раздел №4. Теория функциональных систем как основа формирования двигательного навыка.**

Знаний закономерностей классической рефлекторной теории недостаточно для современных представлений физиологических основ педагогических принципов спортивной тренировки (сознательность, активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность).

Факторы произвольной деятельности: потребность, цель, программирование, коррекция движений лежат в центре внимания теории функциональной системы П.К. Анохина, созданной на принципе системного подхода к изучению этих факторов.

Понятие двигательного навыка – генерализация, консолидация, стабилизация и совершенствование.

**Раздел №5. Переходные состояния организма при спортивной деятельности.**

Общая характеристика переходных состояний спортсмена. Предстартовое состояние спортсмена. Разминка, как средство коррекции предстартового состояния. Врабатывание в начале спортивного упражнения. Истинное и относительное состояния спортсмена.

Общая характеристика утомления. Функциональные сдвиги в организме при утомлении. Компенсированная и декомпенсированная стадии утомления. Особенности утомления при разной мощности нагрузок.

Механизмы восстановительных процессов. Особенности восстановления после разной мощности нагрузок. Средства и методы оптимизации восстановительных процессов.

**Раздел №6. Функциональные резервы организма спортсмена.**

Проявление функциональных резервов организма в условиях покоя, в реакциях на стандартные нагрузки и в экстремальных условиях соревнований. Общая физическая работоспособность по тесту PWC170 и примерные величины у спортсменов и неспортсменов.

Составитель: Е.С. Курочкина

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«СПОРТИВНАЯ БИОХИМИЯ**»

**Б1.В.03**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-4:** Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

**ПК-7:** Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2-ом курсе заочной формы обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Химия мышц.**

Типы мышечной ткани. Химический состав мышечных клеток. Молекулярный механизм мышечного сокращения и расслабления. Обмен веществ в мышечной клетке.

***Раздел 2.*** **Биоэнергетика мышечной деятельности*.***

Расход энергии при мышечной деятельности. Пути ресинтеза АТФ, их количественная характеристика. Параметры мощности, ёмкости и эффективности энергопоставляющих метаболических процессов в покое и в условиях мышечной деятельности.

***Раздел 3****.* **Биохимические изменения в организме при мышечной работе различного характера.**

Особенности нервно-гормональной регуляции. Общая направленность биохимических сдвигов при выполнении мышечной работы. Биохимические изменения в мышцах, внутренних органах, в крови и в моче при мышечной работе.

***Раздел 4.* Молекулярные механизмы утомления.**

Биологическая роль утомления. Развитие охранительного торможения. Нарушение функций вегетативных и регуляторных систем организма. Исчерпание энергетических резервов организма. Образование и накопление лактата при мышечных нагрузках. Повреждение биологических мембран свободнорадикальным окислением.

***Раздел 5.*** **Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы.**

Срочное восстановление. Устранение креатина. Алактатный кислородный долг. Устранение лактата. Лактатный кислородный долг. Отставленное восстановление. Синтез гликогена, жиров и белков в период отставленного восстановления. Суперкомпенсация.

***Раздел 6.* Биохимические основы двигательных качеств.**

Биохимические основы скоростно-силовых качеств. Особенности энергообеспечения скоростных и силовых нагрузок. Структурно-морфологические особенности мышц, определяющие скоростно-силовые возможности мышц. Биохимическое обоснование методов развития скоростно-силовых качеств спортсмена. Биохимические основы выносливости. Виды выносливости. Биохимическое обоснование методов повышения выносливости.

***Раздел 7.*** **Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок.**

Биохимические особенности растущего организма. Возрастные особенности обмена веществ и биоэнергетики у детей и подростков. Азотистый баланс и его использование для оценки белкового обмена. Возрастные особенности нервно-гормональной регуляции. Возрастные особенности водно-минерального обмена и процесса окостенения. Биохимическое обоснование занятий спортом и физической культурой детей и подростков. Биохимические особенности стареющего организма. Молекулярные механизмы старения. Биохимическое обоснование занятий оздоровительной физкультурой пожилыми и старыми людьми. Особенности протекания биохимических процессов во время мышечной работы у людей разного пола.

***Раздел 8.*** **Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе.**

Генотипическая и фенотипическая адаптация. Срочная и долговременная адаптация. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Биологические принципы спортивной тренировки.

***Раздел 9.*** **Биохимические основы рационального питания спортсменов.**

Энергетическая ценность пищевого рациона. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам. Содержание в пищевом рационе витаминов и минеральных веществ. Режим питания. Особенности питания спортсменов. Применение биологически активных пищевых добавок.

***Раздел 10.*** **Биохимический контроль в спорте.**

Основные задачи биохимического контроля. Общая направленность биохимических сдвигов после стандартной и максимальной физических нагрузок в зависимости от уровня тренированности. Объекты биохимических исследований.

Составитель: С.А. Фадеева, к.п.н., доцент.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Этика и культура поведения»**

**Б1.В.ДВ.01.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

1. **Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «**Этика и культура поведения**» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений в структуре ОП.

Дисциплина изучается студентами в 5 семестре заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет. Объем дисциплины - 72 часа.

1. **Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Этика как наука**

Возникновение этики как науки. Объект и предмет современной этики. Понятия мораль и нравственность. Историческая и логическая обусловленность их содержания. Развитие взглядов на содержание этики и ее места в системе философского знания. Значение, задачи и функции этики как науки. Роль этики в современном мире. Моральные ценности и нравственное воспитание. Основные ветви этической науки. Метаэтика. История этических учений. Сравнительная характеристика этических учений. Нормативная этика. Прикладная этика. Профессиональная этика. Происхождение профессиональной этики. Проблемы профессиональной этики. Профессионализм как нравственная черта личности. Виды профессиональной этики. Медицинская этика. Этика бизнеса и деловых отношений. Корпоративная этика в группе и в сфере производственной деятельности. Спортивная этика. Профессиональная педагогическая этика. Методы исследования этической науки. Междисциплинарные связи этики (смежные с этикой научные дисциплины).

***Раздел 2.* История развития этических учений**

Этические учения Древнего мира. Этика Аристотеля. Основные направления этической мысли в средние века. Этические учения эпохи Возрождения. Развитие этики в Новое время. Этические концепции представителей философской мысли Новейшего времени. Состояние этической науки на современном этапе развития общества.

Преодоление ограниченности морального сознания в истории человечества и в формировании личности. Возникновение моральной рефлексии, житейская мудрость. Главный вектор в развитии взглядов на содержание морали и нравственности от зарождения этики до настоящего времени.

***Раздел 3.* Нравственность как культурно-исторический феномен**

Возникновение нравственности. Дискуссия о возникновении нравственности и морали. Обзор концепций возникновения общества и человека: Ч. Дарвин, Л. Морган, Ф. Энгельс (XIX век), П. Кропоткин, З. Фрейд, П. Т. де Шарден.

Нравственность и мораль в первобытности, в период родоплеменных отношений, в рабовладельческом обществе. Типичные черты нравственности родоплеменного строя. «Простая нравственная высота» и «двойная ограниченность первобытной морали» Ф.Энгельса. Отсутствие «Я» - сознания и проблема внеличностного характера нравственных качеств. Жесткая внешняя детерминация поведения индивида, практическое исключение возможности выбора (свободы). Нравственность и мораль в буржуазном обществе. Нравственность и мораль на рубеже XX – XXI веков. Проблема нравственного прогресса и кризиса морали в переходные эпохи. Биосоциальная природа человека и его социальная сущность. Проявление социального. Проблема появления первых запретов (табу) и их источники. Объективная закономерность регуляции отношений в стаде, преобществе и обществе.

Группа и индивид: связи, определяемые образом жизни и складывающейся системой табу. Обоснование соблюдения табу – обычай и традиция. «Мы» - сознание как первая форма сознания. Противостояние «Мы» – «Они», его синкретично-ценностный характер (утилитарный, нравственный, эстетический). Гуманизм как основа нравственного прогресса.

***Раздел 4.* Основные проблемы теории морали**

Своеобразие морального сознания. Три типа морального сознания: общественное (групповое и общечеловеческое) и индивидуальное. Групповое моральное сознание как первый и господствующий тип морального сознания от первобытности до настоящего времени. Сущность группового морального сознания – выражение в моральных предписаниях интересов больших социальных групп (от первобытных групп до сословия, класса, нации, конфессии), а также малых социальных групп (общественной организации, университета, добровольного общества и т.п.). Психологическая форма

***Раздел 5.* Нравственная культура общества и личности**

Нравственная культура как показатель развития общества. Нравственные отношения, нравственное поведение и нравственная деятельность. Сферы нравственной деятельности.Я и другие. Кому я нужен? Кто мне нужен? Что мне нужно? Общение и обособление. Неповторимость и индивидуальность. Измерение человека: бесконечность и недостаточность любых определений. Необходимость «самоограничения», «самообладания» и «самоуправления» для «самореализации».

Мораль и нравственность. В чем различие понятий «мораль» и «нравственность»? Мораль относится к сознанию, нравственность - к поведению. С распадением общин и сословий общество «автоматизировалось», появился подлинный индивидуальный облик морали, способный к автономной саморегуляции. Эта мораль провозгласила нравственное равноправие людей и существование общечеловеческих нравственных ценностей. Научно-техническая и информационная революция изменила сам характер бытия нравственных систем, механизм трансляции их ценностей. Высвобождение некоторых моральных возможностей человека, прежде «связанных» жесткими стереотипами традиционной культуры.

***Раздел 6.*** **Этик и нравственные проблемы современного спорта**

Два вида регламентации поведения в деятельности спортсменов: официальный и неофициальный. Основные структурные элементы морали спорта: нравственное поведение, нравственные отношения, моральное сознание (социальная значимость морального сознания в выборе поведения). Олимпийская хартия (1991г.) о принципах «честной игры» («fairplay») и современная негативная оценка спорта высших достижений с позиций принципа «честной игры». Этическая ошибочность одностороннего подхода к этой проблеме. Значение для детей и подростков «спорта для всех» и «большого спорта». Спорт для инвалидов.

***Раздел 7.*** **Культура поведения как проявление внутренней культуры человека**

Понятие культуры. Культура в широком и узком смысле слова. Этикетная культура как выражение внешней культуры поведения. Нравственная культура человека и ее составляющие. «Культура поведения» как результат и уровень сознательной активности человека как социального существа. Составляющие понятия «культура поведения»: внешняя и внутренняя культура человека. «Культура и этика» Альберта Швейцера. Швейцер о трех вариантах этики. Две задачи в решении проблем новой этики. Принцип благоговения перед жизнью: его определение и значение. Четыре культурообразующих идеала. Современные суждения и оценки.

***Раздел 8.*** **Культура поведения педагога в процессе педагогического общения**

Особенности педагогической морали. Специфические функции педагогической морали. Категории педагогической этики. Кодекс профессиональной этики педагога. Авторитет учителя. Понятие о справедливости. Справедливость распределительная и уравнивающая. Особенности концепции справедливости в современном обществе. Регулирующая роль справедливости во взаимоотношениях людей. Педагогическая справедливость. Педагогический долг. Честь и достоинство педагога. Нравственные принципы общения. Культура общения. Воспитание нравственной культуры общения. Различные аспекты нравственного воспитания. Моральные ценности и конфликты в образовательной среде. Приёмы этической защиты педагога. Культура оценки нравственного поступка. Критерии моральной ответственности. Различие в оценке поступка своего и других. Экстерналы, интерналы и другие типы людей как выражение локус-контроля личности. Педагогически целесообразная интерпретация действий субъекта поступка. Алгоритм реакции педагога на поступок (Н. Е. Щуркова).

***Раздел 9.*** **Понятие об этикете, его происхождение**

Понятие «этикет». История происхождения слова «этикет». Обрядово-ритуальная сущность этикета. Табу и переживание чувства страха. Табу – регламентация общественной жизни на ранних этапах развития общества. Три различных вида ритуальной культуры: религиозный культ; светские общественные ритуалы; этикет как форма контакта между людьми. Выделение этикетной культуры в сословном обществе. Понятие о сословии. Функции этикета в сословном обществе. Демократизация этикета в буржуазную эпоху. Значительные изменения стандартов этикета в современном обществе и причины этого феномена. Виды этикета в зависимости от социальной сферы применения. Виды этикета в связи с используемыми средствами: неречевой и речевой этикет.

***Раздел 10.*** **Нравственное содержание и правила современного этикета как составной части культуры поведения**

Составляющие современного этикета. Моральные качества личности. Совесть – категория этики и субъективное осознание личностью своего долга и ответственности перед обществом и самим собой. Формирование совести в процессе воспитания человека, его социализации. Виды совести. Эмоциональная и разумная стороны совести. Понятие «чистой совести». Свобода совести. Значение современного этикета. Главная цель современного этикета, его ведущее требование – обеспечение уважительного отношения к людям.

***Раздел 11.*** **Традиции быта и особенности этикетных форм поведения у разных народов**

Родовой быт и правила поведения, принятые на Руси («Поучения» Владимира Мономаха и Начальная летопись о Русской земле IX –XI вв.).

Литературный памятник XYI века «Домострой» протопопа Сильвестра и его значение для современного ему русского общества. О духовном устроении человека из боярско-торговой среды по «Домострою». Три части (три чина) «Домостроя». Религиозно-нравственная направленность «Домостроя». Учебник по этикету «Юности честное зерцало» (1717 год), составленный по приказу Петра I, его принципиальное отличие от «Домостроя» и значение для дворянского общества в петровскую эпоху. Тема хороших манер – основная в учебниках по этикету XYII – XIX веков. Жизнь в свете и новые общественные отношения. Семейный этикет в русском обществе XIX в. Традиции интеллигентности в российском обществе Х1Х в. Культура поведения, быта и этикетных форм поведения в странах Западной Европы, Азии, Америки.

Составитель А.В. Наумова, старший преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Основы конфликтологии»**

**Б1.В.ДВ.01.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**УК-5 –** способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

1. **Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Основы конфликтологии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем дисциплины – 72 часа (2 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 5 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

1. **Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Общие основы конфликтологии.****Введение в конфликтологию.**Конфликтология как наука и учебная дисциплина. Предмет конфликтологии и её место в ряду других наук. *Основные понятия конфликтологии.* Понятие и содержание конфликта. Объект и предмет конфликта. Типы и виды конфликта. Функции конфликта, его причины. Структура и динамика конфликта.

*Раздел 2.* **История развития конфликтологии.**

Донаучный этап развития конфликтологии. Понимание конфликта и его причин во взглядах мыслителей Древнего мира (Конфуций, Лао-Цзы, Гераклит, Эпикур, Платон и Аристотель). Отношение в эпоху Возрождения к войнам, кровопролитным столкновениям, междоусобицам средневековых мыслителей Эразма Роттердамского, Томаса Мора и Фрэнсиса Бэкона. Осмысление социального конфликта в Новое время (Т. Гоббс, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Кант, А. Смит, Ф. Ницше, А. Шопенгауэр). Зарождение конфликтологии в 19 веке в рамках социологической науки (О. Конт, Г. Спенсер, Карл Маркс).

Развитие учения Маркса в трудах его последователей в России (В.И. Ленин и др.) в конце 19 – начале 20 в. Разработка общей концепции социального конфликта в работах немецких учёных Макса Вебера и Георга Зиммеля (конец 19 в. – начало 20 в.). Вклад Дюркгейма в развитие конфликтологии. Развитие конфликтологии в Новейшее время в трудах немецких и американских социологов 20 века ( Р. Дарендорф, Л. Козер,

Т. Парсонс, Э. Мэйо, К. Боулдинг).

Развитие конфликтологии в рамках психологической науки в Новое и Новейшее время. Вклад учёных-психологов в развитие конфликтологического знания (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер и др.). Э. Берн и его концепция «трансактного анализа». Тестовая методика Т. Томаса по выявлению стилей поведения в конфликте. Вклад западных и отечественных психологов в понимание внутриличностного конфликта.

*Раздел 3.* **Межличностные и внутриличностные конфликты.**

Понятие о межличностном конфликте и его особенностях. Психологические доминанты поведения личности. Стили поведения в межличностном конфликте. Роль толерантности личности в конфликтном взаимодействии. Функции межличностного конфликта. Этические нормы и конфликты. Теории внутриличностного конфликта. Внутриличностный конфликт: характеристики, виды, внутренние и внешние причины внутриличностного конфликта. Социальная среда и личность: К. Хорни об объективной социальной основе внутриличностного конфликта, Э. Фромм о конфликте между сущностью и существованием личности. Последствия внутриличностного конфликта. Последствия деструктивного внутриличностного конфликта. Невротический конфликт как высшая стадия развития внутриличностного конфликта. Стресс и дистресс. Способы и условия предупреждения внутриличностных конфликтов. Конструктивный внутриличностный конфликт как способ развития личности

*Раздел 4.* **Конфликты в условиях различной социальной среды.**

Педагогические конфликты. Конфликты в семье. Межгрупповые конфликты. Особенности межгрупповых конфликтов. Механизмы возникновения межгрупповых конфликтов. Типология межгрупповых конфликтов. Политические конфликты. Этнические конфликты. Конфликты цивилизаций.

*Раздел 5.* **Методы исследования конфликтов.**

Предмет и объект конфликтологии. Исследовательские методы науки о конфликте. Принципы научного исследования. Методы исследования конфликта. Объяснительные методы: структурно-функциональный, процессуально-динамический, метод типологизации. Прогностический метод. Разрешительный метод (управленческий). Методика «Тест на конфликтность» Ряховского. Тестовая методика К. Томаса «Стратегии поведения в конфликте».

*Раздел 6*. **Профилактика и урегулирование конфликтов.**

Профилактика конфликтов в организации. Современный менеджмент о профилактике конфликтов, Нормы деловой этики и юмор как средства предупреждения конфликтов. Выдвижение интегрирующих целей. Виды связи в структуре управления. Баланс прав и ответственности. Соблюдение правил формирования и функционирования временных подразделений. Выполнение правил делегирования полномочий. Использование различных форм поощрения. Разрешение конфликтов. Тактики «выигрыш- выигрыш» и «выигрыш-проигрыш». Универсальные методы разрешения конфликтов. Результаты управления конфликтом. Стратегии и тактические приёмы ведения переговоров. Посредничество в переговорном процессе. Динамика

Составитель:Е.Д. Никитина, к.п.н., профессор

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

«**Проблемы развития современного общества**»

**Б1.В.ДВ.02.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре ОП относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа (2 з.е.) изучается во 2 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет

**3. Разделы дисциплины.**

***Раздел 1****.* Понятие общества, его основные типы.

***Раздел 2****.* Движущие силы и основные направления развития общества.

***Раздел 3****.* Глобальные проблемы современности: сущность, причины возникновения.

***Раздел 4.***Общая характеристика современных международных отношений

***Раздел 5****.* Российская геополитика.

***Раздел 6.*** Демографическая ситуация в современном мире и проблема демографии в России.

***Раздел 7****.* Гендерные взаимоотношения.

***Раздел 8****.* Проблемы развития образования.

***Раздел 9****.* Проблемы здоровья личности и общества

***Раздел 10****.* Проблемы войны и мира.

***Раздел 11.*** Государственные проекты в области физической культуры и спорта в России.

Составитель: Рыбалкин В.П., доцент, к.и.н.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Глобализация и мировые религии»**

**Б1.В.ДВ. 02.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к части, формируемой участниками образовательных отношений.*

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа (2 з.е.) изучается во 2 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.*****Глобализация и глобальные проблемы.**

Современная общепланетарная цивилизация: техногенный и антропоморфный характер ее развития. Противоречивые особенности и социальные последствия. Происхождение и сущность глобальных проблем. Классификация важнейших глобальных проблем. Влияние глобальных проблем на современное состояние мировых религий. Глобальные проблемы современной цивилизации. Понятие «глобализация».

***Раздел 2.* Религия как социальный институт.**

Разнообразные концепции религии зарубежных и отечественных религиоведов. Понятие «религиозные культы» и «религиозные организации». Религия в системе культуры. Основные функции религии. Происхождение религии.

***Раздел 3.* Мировые религии.**

Возникновение мировых религий:

- буддизм (VIв. до н.э.). Социальные истоки возникновения буддизма. Деление населения Индии по социально-классовому сословию на Варны. Идейные истоки происхождения буддизма. Заимствования буддизма. Распространение буддизма. Буддизм в России

- христианство (I в.н.э.). Влияние Филона Александрийского, римского философа Сенеки, ессеев на основы христианства, его вероучение. Социальные причины возникновения христианства. Три периода в развитии античного христианства. Возникновение церкви в период начального христианства. Утверждение христианского вероучения в 325 г. в г. Никея на Первом Вселенском соборе. Утверждение основных христианских догматов и христианского культа. Подтверждение реальности существования Иисуса Христа евангельскими персонажами.

- ислам (VII в до н.э.). Возникновение ислама. Важнейшие догматы, «столпы» ислама. Священная книга мусульман «Коран». Важнейшие праздники мусульман.

**Составитель**: Митрохина Е.Ю., к.соц.н., доцент кафедры философских, исторических и социальных наук

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**»

**Б1.В.ДВ.03.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-2:** Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Химический анализ» в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2 семестре заочной формы обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Химический анализ, его значение в сфере физической культуры.**

**Качественный анализ.**

Химический анализ, его задачи и значение в практике биохимических исследований при комплексной оценке состояния здоровья людей, занимающихся физической культурой. Основные понятия: аналитический сигнал, метод анализа вещества, методика анализа. Аналитические признаки веществ и аналитические реакции; типы аналитических реакций и реагентов. Характеристика чувствительности аналитических реакций. Качественный анализ, его назначение. Аналитические классификации ионов биогенных элементов. Дробный и систематический анализ ионов. Методы качественного анализа. Экспресс-анализ.

***Раздел 2.*** **Методы разделения смесей, очистки и концентрирования веществ.**

Физические методы: отгонки (выпаривание, перегонка, сублимация) перекристаллизации, лиофилизации, центрифугирования, ультрацентрифугирования, диализа, электродиализа, ультрафильтрации. Химические методы: осаждения групповыми реагентами (кислотами, гидроксидами металлов), характерными осадителями, нейтральными солями (высаливание), органическими растворителями.

Физико-химические методы: экстракция, осадительная хроматография, ионообменная хроматография, сорбция, электрофорез.

***Раздел 3****.* **Количественный анализ. Химические методы.**

Задачи и методы количественного анализа. Классификация методов количественного анализа. Роль и значение количественного анализа в биохимических исследованиях. Математическая обработка результатов количественного анализа. Химические методы анализа (гравиметрия, титриметрия).

***Раздел 4.***  **Физико-химические методы анализа.**

Общая характеристика физико-химических (инструментальных) методов анализа, их классификация. Хроматография в количественном анализе: ТСХ, ГЖХ, ВЭЖХ. Применение хроматографии в биохимическом анализе.

***Раздел 5.*** **Оптические методы анализа.**

Оптические методы анализа. Классификация оптических методов анализа. Молекулярный спектральный анализ в ультрафиолетовой и видимой области спектра.

***Раздел 6.* Электрохимические методы анализа.**

Электрохимические методы анализа. Потенциометрия. Измерение рН растворов. Приготовление буферных растворов. Потенциометрическое титрование, применение в биохимическом анализе.

***Раздел 7.*** **Современные методы биохимического анализа, их использование в биохимических исследованиях в сфере физической культуры.**

Современные методы химического анализа, используемые для диагностики состояния здоровья. Классификация, достоинства и недостатки. Объекты исследования. Отбор образцов для анализов. Современные методы экспресс-диагностики. Анализ проб и интерпретация результатов. Специфичность, чувствительность методов анализа.

Составитель: С.А. Фадеева, к.п.н., доцент.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ХИМИЯ БИОГЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ**»

**Б1.В.ДВ.03.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-2:** Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Химия биогенных элементов» в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2 семестре заочной формы обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Введение в химию биогенных элементов.**

Основные понятия химии биогенных элементов. Пути поступления химических элементов в организм человека. Органогены. Классификации химических элементов, их топография в организме. Распространенность химических элементов в природе. Качественный анализ ионов биогенных элементов.

***Раздел 2.*** **Биологическая роль химических элементов в организме.**

Функции микроэлементов, макроэлементов в организме. Возрастные изменения содержания биогенных элементов в органах и тканях человека. Патологические явления, связанные с гипо- и гиперсодержанием биоэлементов. Количественный анализ ионов биогенных элементов.

***Раздел 3****.* **Закономерности распределения биогенных элементов по блокам периодической системы элементов Д.И. Менделеева.**

Взаимосвязь свойств соединений биогенных элементов с положением соответствующих элементов в Периодической системе химических элементов Д.И. Менделеева. Эффекты замещения элементов в организме, и их связь со строением атомов и физико-химическими характеристиками ионов соответствующих элементов. Явления «синергизма» и «антагонизма». Методы разделения сложных смесей биологически активных веществ.

***Раздел 4.***  **Химия и биологическая роль s – элементов и их соединений, имеющих жизненно важное значение.**

Водород и его соединения. Общая характеристика s – элементов IА группы. Щелочные металлы, биологическая роль. Общая характеристика s – биогенных элементов IIА группы. Щелочно-земельные металлы, биологическая роль, токсичность. Качественные реакции ионов соответствующих биогенных элементов.

***Раздел 5.*** **Химия и биологическая роль р-элементов, их соединения.**

Общая характеристика р – элементов, биологическая роль. Качественные реакции ионов соответствующих биогенных элементов.

***Раздел 6.* Химия и биологическая роль d-элементов, их соединений.**

Общая характеристика d – биогенных элементов биологическая роль. Качественные реакции ионов соответствующих биогенных элементов.

***Раздел 7.*** **Биологически активные органические вещества биогенных элементов.**

Общая характеристика, классификация и свойства. Качественные реакции обнаружения.

***Раздел 8.*** **Методы химического анализа биологически активных веществ неорганической и органической природы.**

Методы химического анализа биологически активных веществ неорганической и органической природы.

Составитель: С.А. Фадеева, к.п.н., доцент.

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»**

**Б1.В.ДВ.04.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

ПК-3. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

ПК-5. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Психология спорта» в структуре образовательной программы относится к части, формируемых участниками образовательных отношений.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 6-ом семестре по заочной форме обучения. Промежуточная аттестация: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Введение в психологию спорта.**

Возникновение и современное состояние психологии спорта в стране и за рубежом. Международное спортивное движение и психология спорта. Связь психологии спорта с общей психологией, другими отраслями психологии и смежными науками. Понятие об объектах психологии спорта. Предмет и задачи психологии спорта. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности. Проблемы мотивов и мотивации спортивной деятельности. Психические процессы у спортсменов. Психологическая характеристика видов спорта. Психологические особенности учебно-тренировочной работы в спорте. Психология спортивного соревнования.

***Раздел 2.* Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.**

Психологические основы обучения и совершенствования спортсменов. Психологические основы физической подготовки в спорте. Психологические основы технической подготовки в спорте. Психологические основы тактической подготовки в спорте. Волевая подготовка спортсмена как важнейшая составная часть психологической подготовки.

***Раздел 3.* Социальные параметры в спорте.**

Психология личности спортсмена. Психологические особенности спортивного коллектива. Лидерство и стили управления. Управление общением в команде. Непосредственное управление коммуникацией в команде. Конфликты в спорте. Основные стратегии поведения в конфликте. Принуждение (борьба, соперничество). Уход. Кооперация. Соглашательство. Компромисс. Пять типов конфликтных личностей. Функции конфликтов. Пути разрешения конфликтных ситуаций. Роль конфликтов в спортивной практике.

***Раздел 4.*** **Психологическое обеспечение спортивной деятельности.**

Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию. Спортивная психодиагностика. Мотивы профессиональной деятельности. Психологические механизмы выбора вида деятельности и ее эффективности. Роль личности тренера в успешности спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности его воспитанников. Психологическое обеспечение спортивной деятельности в детском и юношеском спорте. Психологические аспекты спортивного отбора. Психогигиена и психопрофилактика в спорте. Основы пси­хорегуляции спортсменов

Составитель: Г.Л. Шубина, ст. преподаватель

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА»**

**Б1.В.ДВ.04.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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

ПК-3. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

ПК-5. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Психолого-педагогическая деятельность тренера» в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 6-ом семестре по заочной форме обучения. Промежуточная аттестация: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Спорт как специфический вид человеческой деятельности.**

Степень научной разработанности проблемы. Предмет и задачи психологии спорта как отрасли психологической науки. Понятие об объектах психологии спорта. Направления и проблематика исследований. Значение психологии спорта в системе образования студентов институтов физической культуры. Задачи психологии спорта. Спорт как специфический вид человеческой деятельности. Общие психологические особенности спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности.

***Раздел 2.* Психологические особенности учебно-тренировочной и спортивной деятельности.**

Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Готовность к деятельности тренера: состояние психологической готовности, как устойчивая характеристика личности или подготовленность к тренерской деятельности, уровни адаптации к данному виду деятельности, необходимые психологические знания для работы тренера в психологической подготовке юного спортсмена (общая и специальная психологическая подготовка).

***Раздел 3.* Психологические особенности деятельности, личности спортсмена и тренера.**

Требования, предъявляемые к личности и деятельности спортивного тренера и спортсмена. Особенности профессиональной деятельности и требования к личности спортивного тренера в зависимости от места работы. Мотивы профессиональной деятельности. Психологические механизмы выбора вида деятельности и ее эффективности. Роль личности тренера в успешности спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности его воспитанников. Методы изучения личности тренера и спортсмена. Использование полученных знаний в оптимизации профессиональной деятельности спортивного тренера.

***Раздел 4.* Стресс в спортивной деятельности и методы регуляции.**

Проблемы психологического стресса и тревоги в спорте. Стресс в структуре деятельности. Классификация стрессовых факторов. Внутренние и внешние стрессы. Признаки стресса у спортсменов. Методы регуляции эмоционального перевозбуждения. Концентрация спортсмена. Убеждение, внушение, принуждение. Личность спортивного тренера в индивидуализации педагогического процесса: индивидуальный подход в обучении и воспитании, особенности индивидуального стиля деятельности тренера, методы индивидуальной работы с лицами разного возраста, физической подготовленности, и др. Особенности мотивации спортсмена. Способы концентрации

***Раздел 5.* Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена и спортивных команд.**

Проблема научно-теоретического и практического обеспечения спортивной деятельности как индивидуальной, так и деятельности спортивных команд Управление общением в команде. Непосредственное управление коммуникацией в команде. Конфликты в спорте. Основные стратегии поведения в конфликте. Принуждение (борьба, соперничество). Уход. Кооперация. Соглашательство. Компромисс. Пять типов конфликтных личностей. Функции конфликтов. Пути разрешения конфликтных ситуаций. Роль конфликтов в спортивной практике.

Составитель: Г.Л. Шубина, ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Физическая культура различных контингентов занимающихся»**

**Б1.В.ДВ.05.01**

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Технологии управления спортивной подготовкой»**

**Б1.В.ДВ.05.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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.

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

ПК-3 - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ПК-5 - Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК-7 - Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 6 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1. Кибернетика - наука об оптимальном управлении: исходные понятия, основные положения теории, особенности использования её законов и методов в системе многолетней подготовки спортсменов.***

Теоретические основы и технологические аспекты кибернетики как науки об оптимальном управлении: исходные понятия, основные положения теории и технологии кибернетики, история формирования основ теории, её законов, уровней и условий оптимального управления динамическими системами.

Кибернетический подход, его роль и значение в управлении динамическими системами различной степени сложности, функционирующими на основе обмена информации.

Понятие информации, основные принципы «прямой» и «обратной связи», «необходимого разнообразия». Особенности применения кибернетических принципов и методов в системе управления процессом подготовки спортсменов. Характеристика понятия «энтропия», уровни кибернетических систем, «управляющая» и «управляемая» подсистемы, объекты управления, способы устранения неопределенности состояния объектов управления. Понятия «организация», «информация и управление», «алгоритм логических действий», обеспечивающих целенаправленную управленческую деятельность. Структурная сложность, целостность, функциональность, динамичность, иерархичность кибернетических систем.

***Раздел 2. Система спортивной подготовки – сложноорганизованный динамично развивающийся объект управления: функции теории систем, принципы организации, информации и управления процессом спортивной тренировки.***

Спортивная подготовка как сложноорганизованный динамично развивающийся системный объект управления: функции теории систем, принципы организации, информации и управления процессом спортивной подготовки.

Современная периодизация системы многолетней подготовки цель, задачи и объекты управления. Структура и содержание объектов управления: соревновательная деятельность как системообразующий объект управления, понятие «интегральная (спортивная) подготовленность», её структура, функции и формы проявления, определяющие психофизиологическое состояние ведущих функциональных систем организма спортсмена – второй объект управления; третий объект управления – совокупность педагогических воздействий (нагрузка), их структура, критерии классификации по характеру, величине, направленности и координационной сложности. Современная теория адаптации: принципы, алгоритм формирования и критерии оценки психофизиологического состояния и адаптационных эффектов во временном интервале годичного цикла подготовки спортсменов.

Структурно-логическая схема управления в системе спортивной подготовки: структура, алгоритм управленческих действий, функция прямой и обратной связи, вероятностные события и взаимосвязь между управляющей и управляемой подсистемами, особенности принятия решений.

***Раздел 3. Сущность информации, её роль и значение в оптимизации управления процессом спортивной подготовки. Комплексный контроль и оценка состояния объектов управления как средство и способ получения информации по каналам прямой и обратной связи.***

Система спортивной тренировки и кибернетические принципы её организации: понятие изоморфизм, иерархичность и системные механизмы функционирования. Сущность информации, её роль и значение в оптимизации управления процессом спортивной подготовки, теоретико-методические аспекты информации: источники, средства и методы получения, обработки, оценки и интерпретации информации о состоянии объектов управления. Типы связи и особенности отношений между прямой и обратной связи, положительная и отрицательная связь, функциональная и вероятностная (корреляционная) формы связи.

Комплексный контроль как источник информации и аппарат оптимального управления в системе спортивной подготовки. Контроль и оценка состояния объектов управления как средство и способ получения информации по каналам прямой и обратной связи.

Требования к выбору совокупности тестов, используемых в качестве основного источника и средства получения информации: комплексное тестирование и алгоритм получения, обработки, оценки, интерпретации и принятия решения.

***Раздел 4. Основы обшей теории построения и технология управления процессом многолетней подготовки квалифицированных спортсменов. Понятие технологии; теоретические и практические вопросы проблемы моделирования как основного метода управления.***

Сущность педагогической технологии и технологии управления, основные положения теории и методологические аспекты технологии управления процессом подготовки квалифицированных спортсменов: исходные понятия, структура, теоретические и практические проблемы оптимального управления тренировочным процессом, особенности применения в сфере спортивной деятельности и последовательность осуществления технологического процесса.

Современные концепции построения многолетней подготовки и технологии управления учебно-тренировочным процессом. Современная периодизации спортивной подготовки и теория адаптации к разнохарактерным нагрузкам и их эффекты. Основные подходы и концепции: программно-целевой, модельно-целевой, структурно-функциональный подходы, концепция блоковой периодизации и др., определяющие технологию построения УТП, общие принципы и следствия альтернативных походов. Направленность подготовки в первой и во второй стадии многолетнего процесса.

Основные концепции и технология проектирования целевых программ управления процессом их реализации в различных структурных образованиях годичного цикла. Построение программ и управление в отдельных занятиях и малых циклах учебно-тренировочного процесса: основные факторы, влияющие на структуру и компоненты нагрузки, логическое осмысление её педагогической направленности, соотношение нагрузки и отдыха, способы контроля управления за её динамикой.

Особенности построения микроциклов и технология управления УТП в зависимости от возраста, квалификации и вида спортивной деятельности.

Построение программ средних (мезоциклов) и основы технологии управления процессом спортивной тренировки: конкретизация основных положений и руководящих принципов построения УТП и технология управления динамикой состояния управляемых объектов с учетом закономерностей формирования «следовых» и «отставленных» эффектов адаптации и развития.

Технология построения больших циклов (макроциклов): общая структура, основные концепции и варианты технологии построения УТП в отдельном макроцикле; общие закономерности развития «спортивной формы», особенности этапного управления и динамика развития ПВК и способностей спортсменов. За­кономерности уровня развития ПВК и способностей в онтогенезе, конкретизация основных положений теории адаптации и развития, особенности структуры, соотношения компонентов нагрузки, технология управления процессом на этапах и в периодах годичной подготовки.

Модельно-целевой подход к управлению процессом спортивной подготовки: теоретические основы и практические вопросы моделирования в спорте, общие положения и предпосылки для разработки модельных характеристик объектов управления; модели соревновательной деятельности, модели интегральной подготовленности (состояния ведущих функциональных систем организма) спортсменов, модели педагогических воздействий. Алгоритм построения моделей объектов управления, уровни и разновидности моделей.

Моделирование как основной метод оптимального управления процессом соревновательной и учебно-тренировочной деятельности: сущность и алгоритм моделирования, проектное моделирование, моделирование целевой соревновательной деятельности, моделирование тренировочных эффектов, модельное проектирование структуры и содержание педагогических воздействий.

***Раздел 5. Математическая статистики, её роль и место в системе оптимального управления процессом многолетней спортивной подготовки.***

Роль и место математической статистики в технологии управления процессом спортивной подготовки, алгоритм математического анализа и его значение для количественной и качественной оценки состояния объектов управления. Основные положения теории и практического применения методов математической статистики в физкультурно-спортивной деятельности.

Решение задач исследования, требующих установления наличия и степени связи между спортивным результатом и показателями тренированности посредством корреляционного и регрессионного анализов. Систематизация экспериментальных данных путем группировки субъектов исследования с общим характером изменений от объекта к субъекту с тем, чтобы накопленная информация в наибольшей степени отражала «образ» исследуемого явления или его отдельные аспекты.

Методы многомерного анализа математической статистики, применяемые для решения аналогичных, подобных задач: кластерный анализ и таксономия, распознавание образов, факторный анализ и др. Кластерный анализ и таксономия, их роль и место в классификации количественных показателей, характеризующих состояние объектов управления. Осуществление группировки исходной информации на заданное число «однородных», сходных по значению комплексных показателей. Пути решения задач комплексной оценки эффекта, надежности и достоверности измеряемых параметров, выявления степени их влияние на состояния объектов управления. Методы факторного анализа, алгоритм исследования системы признаков, определение логической структуры и меры влияния интегративных признаков в общей дисперсии выборки. Способы отделения существенных признаков от несущественных, обоснование выбора системы признаков, оценка их информативности, надежности, проверка гипотезы и меры связи в рассматриваемой интеркорреляционной матрице или системе признаков.

Существующие возможности использования современных электронных средств и технологий информации для оптимизации управления в системе спортивной подготовки.

***Раздел 6. Теоретические и практические вопросы моделирования и прогнозирования в системе оптимального управления процессом спортивной подготовки.***

Теоретические основы и практические вопросы прогнозирования в спорте: исходные понятия прогноза и прогнозирования, их значение, функции в системе управления. Исходные понятия прогностики: предвидение – разновидности получения информации о будущем (научное и ненаучное); предсказания, предчувствие.

Прогнозирование – специальное научное исследование, предметом которого являются перспективы развития системы. Виды прогнозов в спорте: оперативный, краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Методы прогнозирования – интуитивные, изыскательские, нормативные методы и их разновидности, методы обратных связей.

Методы, наиболее популярные и используемые в спортивной деятельности: методы уравнений регрессии, математической экстраполяции и метод экспертных оценок. Направления прогноза, прогноз развития отечественного спорта на государственном уровне, прогноз развития отдельных групп видов спорта, прогноз развития конкретного вида спорта в динамике. Особенности методов экстраполяции и экспертных оценок: понятия экстраполяции и системы рейтинга. Представление об экспертных оценках, алгоритме проведения экспертизы, понятие о согласованности (конкордации) мнения экспертов, требования к индивидуальному составу экспертной комиссии; прямая, косвенная, оценочная и ситуационная экспертиза.

Особенности построения модельных характеристик на основе экспертных оценок – обобщенных, групповых и индивидуальных.

**Составитель:** Кривенцов А.Л., доцент, к.п.н.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Физиологические основы нормирования тренировочных нагрузок»**

**Б1.В.ДВ.06.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**ПК-2**. Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3**. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-7**. Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Физиологические основы нормирования тренировочных нагрузок» в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 9 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел №1. Введение в дисциплину «Физиологические основы нормирования тренировочных нагрузок».**

Предмет, цели и задачи физиологического нормирования нагрузок в избранном виде спорта. Болезнь и здоровье: предмет исследований. Здоровье как психофизиологическое отражение образа жизни человека. Недостаточная эффективность информационного обеспечения занятий физической культурой и спортом.

**Раздел №2. Здоровье как психофизиологическое отражение образа жизни.**

Задача оптимизации тренировочных нагрузок является главной для тренеров, спортивных педагогов. Здоровье как главная и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное. Традиционные методы оценки темперамента. Традиционные методы оценки психического состояния человека. Традиционные методы измерения физической работоспособности. Основные требования к тестированию здоровья человека.

**Раздел №3. Комплексный метод измерения здоровья по В.С. Фомину.**

Теоретические основы метода измерения здоровья по В.С. Фомину. Методологические подходы к измерению здоровья человека. Тестирование темперамента и психического компонента здоровья. Тестирование нейродинамического компонента здоровья. Тестирование эффективности легочной вентиляции и общего кровотока. Тестирование аэробной и анаэробной выносливости. Тестирование двигательного компонента здоровья. «Профиль здоровья» как наглядное отражение уровней развития адаптационных качеств и свойств организма.

Прогрессирование дефицита двигательной активности у студентов вузов. Физиологическое обоснование выбора средств физической подготовки студентов. Оценка оздоровительной эффективности программ физической подготовки учащихся. Физиологические основы нормирования физических нагрузок для учащихся специальных медицинских групп. Физиологические основы нормирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возрастов. Физиологические основы нормирования физических нагрузок для лиц с последствиями различных заболеваний (физическая реабилитация).

Нормирование физических нагрузок, как физиологическая основа оптимизации двигательного режима в условиях гиперкинезии у спортсменов и гипокинезии у больных, школьников и студентов.

Цикличность изменений эколого-социальной среды, как пусковой механизм адаптации человека. Биологические ритмы в механизмах адаптации организма к спортивной деятельности. Трехфазная синхронизация активности возбудимых тканей в механизмах адаптации к физическим нагрузкам. Установочная потребность («реакция ожидания») в механизмах адаптации к спортивной деятельности. Регулярность тренировочных нагрузок в режиме смешанного энергообеспечения, как основа развития выносливости в избранном виде спорта. Восстановительная функциональная система как механизм увеличения функциональных резервов организма.

**Раздел №4. Физиологические механизмы адаптации организма к спортивной деятельности.**

Цикличность изменений эколого-социальной среды, как пусковой механизм адаптации человека. Биологические ритмы в механизмах адаптации организма к спортивной деятельности. Трехфазная синхронизация активности возбудимых тканей в механизмах адаптации к физическим нагрузкам. Установочная потребность («реакция ожидания») в механизмах адаптации к спортивной деятельности. Регулярность тренировочных нагрузок в режиме смешанного энергообеспечения, как основа развития выносливости в избранном виде спорта. Восстановительная функциональная система как механизм увеличения функциональных резервов организма.

**Раздел №5. Физиологические основы нормирования нагрузок в годичном цикле спортивной тренировки.**

Физиологические факторы, определяющие эффективность спортивной тренировки. Социально-экологические факторы, определяющие эффективность спортивной тренировки. Модельные характеристики здоровья как средство управления тренировочным процессом. Цикличность и регулярность максимальных нагрузок, как основной принцип спортивной тренировки. Развитие адаптационных качеств и свойств организма в годичном цикле спортивной тренировки.

**Раздел №6. Физиологические основы нормирования нагрузок для учащихся.**

Понятие об онтогенезе. Рост и развитие организма детей и подростков. Наследственность и развитие организма. Акселерация и ретардация развития. Сенситивные и критические периоды развития детей и подростков Физиологические особенности организма в период полового созревания. Критические проявления при половом созревании в основном обмене, в регуляции вегетативных функций, в высшей нервной деятельности. Определение биологического возраста у детей и подростков. Общие физиологические предпосылки тренировки юных спортсменов. Понятие о половом д. Понятие «гиперандрогения» и ее причины у спортсменок. Морфофункциональные особенности, определяющие силовые и скоростные качества девочек. Аэробные и анаэробные возможности девочек при спортивной деятельности. Спортивная работоспособность в различные фазы овариального цикла. Возрастные особенности механизмов и стратегии адаптации. Аэробная работоспособность школьников и юных спортсменов. Анаэробная производительность у школьников и юных спортсменов, а так же причины ее невысокого уровня. Общая физическая работоспособность школьников, школьниц и юных спортсменов, ее практическое определение. Переходные изменения функционального состояния при однократной мышечной деятельности у школьников и юных спортсменов. Количественное выражение адаптации к физическим нагрузкам в зависимости доза-эффект. Оценка эффекта нагрузки по данным мониторинга сердечного ритма методом непрерывной пульсометрии. Двигательная активность школьников: понятие и методы измерения. Физическая работоспособность как количественное отображение двигательной активности учащихся. Тесты для определения физической подготовленности школьников. Влияние привычной двигательной активности школьников на педагогические и физиологические показатели физической подготовленности.

Особенности дефицита двигательной активности у школьников. Характеристика здоровья школьников. Недостатки традиционной системы физической подготовки школьников. Выбор средств физической подготовки школьников на основе учета оздоровительной эффективности нагрузок.

Составитель: Е.С. Курочкина

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Физиологические основы коррекции**

**функционального состояния спортсменов»**

**Б1.В.ДВ.06.02**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**ПК-2**. Способен осуществлять спортивный отбор, спортивную ориентацию в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**ПК-3**. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ПК-7**. Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Физиологические основы коррекции функционального состояния спортсменов» в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 9 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел №1. Введение в дисциплину «Физиологические основы коррекции функциональных состояний спортсменов».**

Цели и задачи физиологического нормирования нагрузок в избранном виде спорта. Понятие функционального состояния в физиологии и смежных дисциплинах. Внешние и внутренние характеристики функциональных состояний.

**Раздел №2. Характеристика отдельных видов функционального состояния организма**

Виды функциональных состояний. Одномерные и многомерные шкалы оценки функциональных состояний. Кратковременные и долговременные состояния. Стресс как основное функциональное состояние в спорте.

**Раздел №3. Комплексный метод измерения оценки функционального состояния по В.С. Фомину.**

Теоретические основы метода измерения здоровья по В.С. Фомину. Методологические подходы к измерению здоровья человека. Тестирование темперамента и психического компонента здоровья. Тестирование нейродинамического компонента здоровья. Тестирование эффективности легочной вентиляции и общего кровотока. Тестирование аэробной и анаэробной выносливости. Тестирование двигательного компонента здоровья. «Профиль здоровья» как наглядное отражение уровней развития адаптационных качеств и свойств организма.

Оценка оздоровительной эффективности программ физической подготовки учащихся. Нормирование физических нагрузок, как физиологическая основа оптимизации двигательного режима в условиях гиперкинезии у спортсменов и гипокинезии у больных, школьников и студентов.

**Раздел №4. Физиологические механизмы адаптации организма к спортивной деятельности.**

Цикличность изменений эколого-социальной среды, как пусковой механизм адаптации человека. Биологические ритмы в механизмах адаптации организма к спортивной деятельности. Трехфазная синхронизация активности возбудимых тканей в механизмах адаптации к физическим нагрузкам. Установочная потребность («реакция ожидания») в механизмах адаптации к спортивной деятельности. Регулярность тренировочных нагрузок в режиме смешанного энергообеспечения, как основа развития выносливости в избранном виде спорта. Восстановительная функциональная система как механизм увеличения функциональных резервов организма.

**Раздел №5. Физиологические основы коррекции состояния на основе нормирования нагрузок в годичном цикле спортивной тренировки.**

Физиологические факторы, определяющие эффективность спортивной тренировки. Социально-экологические факторы, определяющие эффективность спортивной тренировки. Модельные характеристики здоровья как средство управления тренировочным процессом. Цикличность и регулярность максимальных нагрузок, как основной принцип спортивной тренировки. Развитие адаптационных качеств и свойств организма в годичном цикле спортивной тренировки.

**Раздел №6. Современные медико-биологические методы оптимизации функционального состояния спортсменов.**

Аутогенные и гетерогенные методы регуляции. Саморегуляция психического состояния. Восстановительные методы. Дозирование нагрузки как метод оптимизации функционального состояния. Эргогенные средства оптимизации состояния спортсмена.

Составитель: Е.С. Курочкина

**ЭЛЕКТИВЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура / ОФП (Баскетбол)»**

**1.Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** 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.

**ПК-8** Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случает травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

1. **Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Совершенствование техники баскетбола.** Основы техники баскетбола в нападении: основная стойка, перемещение и остановки, ловля, передачи, ведение мяча, броски.Основы техники баскетбола в защите: основная стойка баскетболиста в защите, перемещения защитника с игроком, не владеющим мячом, перемещения защитника с игроком, владеющим мячом; вырывание мяча; выбивание мяча; накрывание (блок-шот) мяча; перехват мяча; подбор в защите. Коррекция ошибок при обучении техническим приемам в баскетболе. Определение уровня технической подготовленности: контрольные упражнения, тесты и нормативные требования. Анализ техники игры в нападении и защите.

**Раздел 2. Развитие физических качеств баскетболиста.** Методы тренировки, их педагогическая и физиологическая характеристика. Основы развития физических качеств баскетболиста. Проведение тренировочных занятий по специальной физической подготовке с учетом уровня развития специальных физических качеств. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

**Раздел 3. Совершенствование тактики баскетбола.** Основы тактики баскетбола в нападении и защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Коррекция ошибок при обучении тактическим приемам в баскетболе. Определение уровня тактической подготовленности: контрольные упражнения, тесты и нормативные требования. Анализ тактики игры в нападении и защите.

**Раздел 4. Управление тренировочным процессом. Совершенствование видов подготовки баскетболиста.** Совершенствование технической, тактической и психологической подготовки. Этапный, текущий и оперативный контроль с последующей коррекцией тренировочной нагрузки. Техника безопасности проведения тренировочных занятий баскетболом. Оценка уровня подготовленности. Выполнение контрольных практических нормативов.

Составитель: С.Г. Строкач, ст. преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП (бокс)»**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** - 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.

**ПК-8** - способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Совершенствование спортивно-технических навыков.* Совершенствование техники стойки, передвижений, ударов, защиты в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств.* Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации.

*Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков.* Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки. Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.

Составитель А.Г. Архарова

(*И.О.Ф., уч. степень, уч. звание)*

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП (борьба)»**

**Б1. В.04**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** - 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.

**ПК-8** - способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Совершенствование спортивно-технических навыков.* Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств.* Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации.

*Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков.* Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки. Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.

Составитель А.Н. Абульханов, к.п.н., доцент

(*И.О.Ф., уч. степень, уч. звание)*

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура /ОФП (гребной спорт)»**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** - 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.

**ПК-8** - Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** – Способен обеспечивать соблюдения техники безопасности, предупреждения и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Совершенствование технического мастерства гребцов на байдарках и каноэ.** Совершенствование техники гребли в избранном виде спорта. Совершенствование техники выполнения гребка в целом и отдельных его элементов. Совершенствование пространственных, временных, динамических и ритмических характеристик техники гребли. Совершенствование техники гребли в составе экипажа. Гребля в лодке, гребном бассейне, на тренажере, гребля на мелководье, гребля с управляемым гидротормозом, гребля на волне от катера, гребля по течению и против течения с различным объемом и интенсивностью. Гребля при различных метеоусловиях. Совершенствование техники старта.

**Раздел 2. Совершенствование тактического мастерства гребцов на байдарках и каноэ.** Изучение и закрепление тактических действий гребца: прохождение дистанции по отрезкам, прохождение дистанции с использованием ускорений, на «отрыв от соперника». Совершенствование тактических вариантов в условиях известного и неизвестного противника, в усложненных условиях. Освоение вариативности темпа и ритма гребка при различных установках прохождения гоночной дистанции.

**Раздел 3. Совершенствование специальных физических и психических качеств гребцов на байдарках и каноэ.** Повышение функциональных возможностей гребца. Проведение занятий равномерным, переменным, повторным интервальным, контрольным методами в форме игровой и круговой тренировки с использованием средств общей и специальной подготовки на воде, гребном бассейне и на тренажерах различной конструкции. Овладение обще-подготовительными и специально-подготовительными средствами, направленными на преимущественное развитие общей и специальной выносливости, силовых и скоростных способностей, ловкости, гибкости. Совершенствование психологической подготовки гребцов.

Составитель: Н.М. Ежова, доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП»**

**(легкая атлетика)**

**Б1.В.04**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК – 6 – способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

ПК – 8 – способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся;

ПК – 15 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизм, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов.**

**Раздел 1. Совершенствование технической подготовки в легкоатлетических видах.** Совершенствование техники: бега на короткие дистанции, барьерного бега, прыжков в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», прыжков в высоту с разбега способами «перешагивание» и «фосбери-флоп», тройного прыжка с разбега, прыжка с шестом, толкания ядра со скачка и с поворота, метания копья, метания диска, метания молота. Совершенствование техники в видах на выносливость. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Индивидуальное совершенствование элементов техники и двигательных действий в целом и по частям в разных видах легкой атлетики. Разучивание и совершенствование специальных и имитационных упражнений, используемых для совершенствования техники. Объяснение и показ упражнений. Приобретение навыков оценивать уровень техники бега, прыжков, метаний. Определение основных ошибок в технике, подбор упражнений и способов для их исправления и предупреждения.

**Раздел 2. Совершенствование специальной физической подготовки в легкоатлетических видах.**  Специальная физическая подготовка в видах легкой атлетики. Методы, средства и методические приемы при проведении занятий по специальной физической подготовке в видах легкой атлетики.

Разучивание и совершенствование техники упражнений специальной физической подготовки для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации, прыгучести и скоростно-силовых способностей в легкоатлетических видах: беге на короткие, средние и длинные дистанции, барьерном беге, прыжках, метаниях, спортивной ходьбе. Использование стандартного и вспомогательного инвентаря на занятиях.

Контроль и оценка специальной физической подготовленности в видах легкой атлетики.

**Раздел 3. Учебная практика.** Совершенствование умений и навыков самостоятельного проведения основной части тренировочных занятий по совершенствованию техники легкоатлетических видов: спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции; барьерного бега, эстафетного бега, прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», прыжков в высоту с разбега способами «перешагивание» и «фосбери-флоп», тройного прыжка с разбега, прыжка с шестом с разбега; метания копья, толкания ядра со скачка и с поворота, метания молота, метания диска.

Составление комплексов упражнений специальной физической подготовки для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации, прыгучести и скоростно-силовых способностей в легкоатлетических видах.

Приобретение умений и навыков самостоятельного проведения тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке в беге, прыжках, метаниях.

Меры безопасности на занятиях в разных видах легкой атлетики.

**Раздел 4. ОФП.** Общая физическая подготовка в видах легкой атлетики. Методы, средства и методические приемы при проведении занятий по общей физической подготовке.

Упражнения общей физической подготовки для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации и скоростно-силовых способностей в легкой атлетике.

Контроль и оценка общей физической подготовленности.

**Составители рабочей программы:**

И.С. Маркина, доцент кафедры теории

и методики легкой атлетики

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

**(Лыжный спорт)**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** - 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.

**ПК-8** - способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Совершенствование спортивно-технических навыков в лыжном спорте.* Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств лыжников.* Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации.

*Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков.* Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки. Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.

Составитель: Н.А. Беляева, к.п.н., доцент.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП (МИНИ-ФУТБОЛ)»**

**1.Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

ПК-6 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Краткое содержание раздела  (изучаемые темы) |
| 1 | Развитие общих и специальных физических качеств | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов.  Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации. |
| 2 | Совершенствование спортивно-технических навыков | Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий. |

Составитель: к.п.н., ст. преподаватель Иванов Н.В.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП (Плавание)»**

**Б1.В.04**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** 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.

**ПК-8** Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случает травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Совершенствование техники спортивных способов плавания.** Основы техники плавания: гидростатика, гидродинамика. Основные параметры техники плавания: ритм, темп, шаг, цикл движений, фазы и периоды. Современная техника способов плавания кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс, стартов и поворотов. Вариативность техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания. Коррекция ошибок в технике плавания разными способами.

**Раздел 2. Развитие физических качеств пловца.** Методы тренировки, их педагогическая и физиологическая характеристика. Развития физических качеств пловца. Основные методы и средства развития физических качеств выносливости, силы, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проведение тренировочных занятий на суше и в воде по специальной физической подготовке с учетом специализации в плавании. Оценка у ровня развития физических качеств.

**Раздел 3. Управление тренировочным процессом. Совершенствование видов подготовки пловца.** Совершенствование технической, тактической и психологической подготовки.

Этапный, текущий и оперативный контроль с последующей коррекцией тренировочной нагрузки. Оценка уровня подготовленности. Выполнение контрольных практических нормативов.

**Составители:** Е.Л. Фаворская к п н, доцент, Д.А. Лаврентьева к п н, доцент.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП *(спортивная гимнастика)»***

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

ПК-6 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.

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка в гимнастике.** Общеразвивающие гимнастические упражнения общей и частной направленности. Разминка утренняя и перед тренировкой, их формы и методы. ОРУ кардиореспираторной направленности, разновидности средств: кросс, лыжи, плавание и др. Упражнения для укрепления суставного и связочного аппарата. Игровые упражнения как средство развития ловкости, психомоторики. Средства активного отдыха.

**Раздел 2. Техническая подготовка в спортивной гимнастике.** Упражнения «базовой школы» на видах многоборья. Профилирующие упражнения на видах многоборья. Соскоки, подлеты и перелеты на видах многоборья. Связующие упражнения на видах многоборья. Связки и комбинации.

Базовые прыжки на батуте и акробатические комбинации. Использование страховочных устройств в обучении прыжкам на батуте. Базовые и профилирующие акробатические прыжки. Соединительные элементы и малая акробатика. Опорные прыжки. Хореография и музыка в вольных упражнениях. Композиция вольных упражнений

**Раздел 3. Безопасность, страховка и помощь в гимнастике.** Подготовка зала к занятию, проверка безопасности. Приемы помощи и страховки на видах многоборья. Применение вспомогательных средств при оказании помощи и страховки. Безопасность тренера при оказании помощи и страховки.

**Раздел 4. Методика обучения гимнастическим упражнениям.**

Основы методики обучения упражнениям «базовой школы» на видах многоборья. Методика освоения и совершенствования профилирующих упражнений. Методика поиска двигательных ошибок. Методика обучения перелетам, наскокам и соскокам на видах многоборья. Обучение опорным прыжкам. Обучение акробатическим прыжкам.

**Раздел 5. Специальная физическая и функциональная подготовка в гимнастике.** Упражнения локальной направленности для развития мышечной силы: статической, медленной, быстрой. Методика узколокализованной силовой подготовки. Методика развития и поддержания подвижности в суставах. Методика развития и поддержания общей выносливости. Методика развития специальной выносливости на видах многоборья. Методика развития силовой выносливости. Методика развития сенсо- и психомоторных качеств. Методика развития ловкостных качеств.

Составитель: Е.Е. Биндусов, к.п.н., профессор

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

***(теннис)***

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** 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.

**ПК-8** Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

1. **Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

1. **Краткое содержание разделов**

Раздел 1. Совершенствование технической подготовленности спортсменов.

Раздел 2. Развитие физических качеств.

Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков.

Составитель: Е.А. Походенко, преподаватель

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП (тяжелая атлетика)»**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** - 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.

**ПК-8** - способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Совершенствование спортивно-технических навыков.* Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств.* Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации.

*Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков.* Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки. Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.

Составитель Е.М. Андреянова

(*И.О.Ф., уч. степень, уч. звание)*

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП (фехтование)»**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** - 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.

**ПК-8** - способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Совершенствование спортивно-технических навыков.* Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств.* Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации.

*Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков.* Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки. Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.

Составитель Т.П. Манина

(*И.О.Ф., уч. степень, уч. звание)*

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

**(Фигурное катание на коньках)**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**ПК-6** - 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.

**ПК-8** - способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

**ПК-15** - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

*Раздел 1. Совершенствование спортивно-технических навыков в фигурном катании.* Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий.

*Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств фигуристов.* Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации.

*Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков.* Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки. Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.

Составитель: В.К. Тихомиров, д.п.н., профессор.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП (ФУТБОЛ)»**

**1.Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

ПК-6 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Краткое содержание раздела  (изучаемые темы) |
| 1 | Развитие общих и специальных физических качеств | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов.  Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации. |
| 2 | Совершенствование спортивно-технических навыков | Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий. |

Составитель: к.п.н., ст.преподаватель Иванов Н.В.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП(ХОККЕЙ)»**

**1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

ПК-6 Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Краткое содержание раздела  (изучаемые темы) |
| 1 | Развитие общих и специальных физических качеств | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов.  Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации. |
| 2 | Совершенствование спортивно-технических навыков | Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий. |

Составитель: к.п.н., ст.преподаватель Иванов Н.В.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Прикладная физическая культура/ОФП»**

**(художественная и эстетическая гимнастика)*»***

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

ПК-6 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.

ПК-8 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.

ПК-15 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в рамках самостоятельной работы в соответствии с «Порядком проведения учебных занятий по физической культуре и спорту при реализации программ бакалавриата в заочной форме обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ФГБОУ ВО МГАФК»

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1.** **Совершенствование различных видов спортивной подготовки.** Повышение уровня общей физической подготовки. Повышение уровня специальной физической подготовки. Повышение уровня технической подготовки. Повышение уровня технической подготовки. Повышение уровня психологической подготовки. Повышение уровня теоретической подготовки. Повышение уровня интегральной подготовки.

**Раздел 2.** **Составление и совершенствование индивидуальных гимнастических комбинаций, участие в составлении групповых гимнастических композиций, создание новых элементов, связок.** Подбор фонограмм (музык. сопровождения), анализ муз. произведения, отобранного в качестве муз. сопровождения: музыкальные части, их темы, характер, ритм. Алгоритм составления индивидуальных гимнастических комбинаций в художественной гимнастике, а также групповых и командных комбинаций. Придумывание элементов, связок, взаимодействий, отражающих специфику работы с конкретным предметом или предметами. Разработка необычных ритмических и танцевальных шагов и соединений. Составление фрагментов композиции, ее рисунка. Техническая проработка частей упражнения и всего упражнения в целом Подбор экипировки, соответствующей муз. сопровождению. Оформление карточек комбинаций.

**Раздел 3.** **Подготовка показательных выступлений и участие в них.** Определение цели и задач выступления, количества его участниц, продолжительности. Подбор фонограммы. Подготовка костюмов, отражающих характер музыки и выступления в целом. Составление композиции. Снятие показательного выступления на видео, просмотр, анализ неудачных моментов. Доработка показательного выступления: выразительность, синхронность, техническая точность и т.п.

**Раздел 4.** **Участие в подготовке соревнований по художественной и эстетической гимнастике, выступление в них, судейство соревнований.** Значение положения о соревнованиях для их организации и проведения. Определение главной судейской коллегии, продумывание содержания судейского семинара, процедура жеребьевки судейских бригад. Оформление зала, подготовка технических средств по обслуживанию соревнований. Предварительное составление программы и графиков соревнований. Овладение навыками судейской практики: раскладывание карточек, судейство на линии, технические секретари, судейство на муз. сопровождении, судейство в бригадах и т.д. Выступление на соревнованиях на протяжении всего периода обучения (соответствие ранга соревнований уровню подготовленности гимнасток).

**Раздел 5.** **Восстановительные мероприятия, врачебный контроль.** Отражение в дневнике самоконтроля мероприятий по восстановлению, поддержанию спортивной формы. Проведение контроля за качеством обеспечения оздоровительного и тренировочного эффекта УТЗ с помощью различных видов врачебного контроля: первичного, углубленного, дополнительного. Овладение знаниями о целях, задачах и результатах того или иного вида врачебного контроля. Регулярное взвешивание в начале и конце недели. Особенности питания в художественной гимнастике.

**Раздел 6.** **Роль образования, воспитания, самовоспитания в формировании культуры тренера.** Духовное богатство тренера- основа его педагогического мастерства. Педагогическая культура тренера, ее признаки. Самореализация личности тренера. Система профессиональных знаний, умений и навыков педагога-тренера (гностические, прогностические, диагностические, проектировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные).

Наблюдательность, умение анализировать педагогические ситуации, способность к самоанализу, самовоспитанию. Увлеченность избранной профессией. Наличие склонности к педагогической деятельности. Рефлексия. Развитие чувства собственного достоинства как фактора успешной деятельности тренера.

**Раздел 7.** **Творческая индивидуальность тренера – важнейший фактор успешности деятельности тренера по художественной и эстетической гимнастике.** Творчество, его уровни. Модели тренерского творчества: «энтузиаст», «новатор», «исследователь» и др. Креативность – важная черта личности тренера. Тренерская прозорливость. Чтение как необходимый источник информации, новых идей, самосовершенствования. Рекомендации по отбору книг и технологии чтения, специальная литература. Активность воображения – путь в познании себя и окружающих. Упражнения на развитие воображения, мышления. Профессиональный дневник тренера, его роль в решении различных задач воспитания, спортивной подготовки, конкретных педагогических ситуаций. Авторитет тренера: истинный и ложный. Моделирование деятельности тренера.

**Раздел 8. Культура общения тренера по художественной и эстетической гимнастике.**

Освоение технологии общения – важное условие для совершенствования педагогического мастерства тренера. Необходимые условия эффективного общения тренера. Характер жестикуляции – тест на культуру общения тренера.

**Раздел 9.** **Педагогический такт, самоанализ общения тренера.** Основные этапы в процессе общения тренера со спортсменками. Формы педагогического общения. Отрицательные: устрашение, заигрывание. Конфликт как форма общения. Пути устранения конфликта. «Дистанция» в общении между тренером и гимнастками. Ее положительные и отрицательные стороны. Педагогический такт. Черты, характеризующие тактичное поведения тренера: эмпатия, доброжелательность, сдержанность, приветливость, чувство юмора, умение не только говорить, слушать, разговаривать, но и молчать, самоконтроль, пунктуальность, разумная требовательность, терпимость, уважение к окружающим и другие. Умение критиковать и воспринимать критику.

**Раздел 10. Свойства личности тренера, позволяющие ему эффективно общаться.**

Коммуникативность - одна из базовых характеристик личности тренера. Рекомендации по развитию коммуникативных способностей.

**Раздел 11.** **Особенности речи тренера, ее значение для успешного обучения гимнасток.** Речь тренера как показатель общей культуры его личности. Содержание и формы речи тренера. Речь тренера при решении конфликтных педагогических ситуаций. Тон общения, разнообразие интонаций как условие взаимопонимания между тренером и гимнастками. Единство голоса, жеста и содержания речи тренера для организации оптимального общения со спортсменками. Индивидуальный подбор интонаций в общении с конкретными гимнастками в определенных ситуациях.

**Раздел 12.** **Стили общения тренера, компоненты общения в системе «тренер-спортсмен».** Индивидуальный и командный стили общения со спортсменками в тренерском коллективе спортивной школы. Виды педагогического общения (демократическое, авторитарное, либеральное). Индивидуальность тренера и стиль общения. Многообразие характеристик общения в системе «тренер-спортсмен». Компоненты общения в системе «тренер-спортсмен» по методике Ханина-Стамбулова «Шкала ТС-1». Роль гностического, поведенческого и эмоционального компонентов общения в группах спортсменок разного возраста и уровня спортивной подготовленности.

**Составитель:** В.С. Перетокина, старший преподаватель

**ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Правоведение»**

**ФТД.01**

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

***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

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина в структуре образовательной программы является факультативной.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1.* Общая теория права. Основы конституционного строя РФ.**

**Тема 1. Понятие права, его признаки.** Функции права и сферы его применения. Право как нормативная форма общественного сознания. Норма права, ее структура. Формы (источники) права. Закон и подзаконные акты. Отрасли права: понятие и система.

**Тема 2. Понятие и состав правоотношения. Участники (субъекты) правоотношений.** Физические и юридические лица, их правоспособность и дееспособность. Деликтоспособность. Основания возникновения, изменения и прекращения правовых отношений.

**Тема 3. Понятие, признаки и состав правонарушения.** Субъект, объект, субъективная, объективная стороны правонарушения. Виды правонарушений. Понятие, основные признаки и виды юридической ответственности.

**Тема 4. Условия возникновения и развития правового государства.** Основные принципы правового государства. Реализация основных принципов правового государства в Российской Федерации.

**Тема 1. Общая характеристика основ российского конституционного строя.** Значение конституционного определения России как демократического, правового, федеративного, суверенного, социального, светского государства в форме республики.

**Тема 2. Конституция России. Права и свободы человека и гражданина в РФ.** Общая характеристика основ российского конституционного строя.

Понятие основ правового статуса человека и гражданина и его принципы. Гражданство. Система основных прав, свобод и обязанностей человека и гражданина. Гарантии реализации правового статуса человека и гражданина.

Разграничение предметов ведения и полномочий между Федерацией и ее субъектами. Система органов государственной власти в России.

***Раздел 2.* Основы гражданского права.**

**Тема 1. Понятие, законодательство и система гражданского права.** Гражданское правоотношение. Субъекты гражданского права. Объекты гражданского права.

**Тема 2. Сделки.** Представительство. Исковая давность. Понятие и формы права собственности. Право интеллектуальной собственности. Понятие и исполнение обязательств. Ответственность за нарушение обязательств. Договорные обязательства. Обязательства, возникающие из причинения вреда и неосновательного обогащения. Наследственное право.

***Раздел 3.* Основы семейного права.**

**Тема 1. Понятие и принципы семейного права.** Семейный кодекс РФ. Понятие брака и семьи. Регистрация брака и условия его заключения.

**Тема 2. Права ребенка в семье.** Отношения родителей и детей, личные и имущественные отношения супругов, права несовершеннолетних детей. Алименты. Конвенция о правах ребенка.

***Раздел 4.* Основы трудового права.**

**Тема 1. Понятие трудового права.** Коллективный договор и соглашения. Порядок трудоустройства. Трудовой договор (контракт): понятие, стороны и содержание. Основание и порядок заключения, изменения и прекращения трудового договора (контракта). Понятие и виды рабочего времени, времени отдыха. Дисциплина труда. Особенности регулирования труда женщин и молодежи.

**Тема 2. Трудовые споры.** Индивидуальные и коллективные трудовые споры. Механизмы реализации и защиты трудовых прав граждан.

***Раздел 5.* Административные правонарушения и административная ответственность в РФ. Основы уголовного права**.

**Тема 1. Понятие и система административного права.**

Понятие административного проступка. Основания и порядок привлечения к административной ответственности. Виды административной ответственности.

**Тема 2. Понятие и задачи уголовного права.**

Уголовный закон и преступление как основные понятия уголовного права. Понятие уголовной ответственности, ее основание. Состав преступления. Ответственность несовершеннолетних. Обстоятельства, исключающие общественную опасность и противоправность деяния. Понятие и цели наказания. Система и виды уголовных наказаний.

***Раздел 6.* Основы экологического права.**

**Тема 1. Экологические системы как объект правового регулирования.**

Источники экологического права. Законодательное регулирование и международно-правовая охрана окружающей природной среды.

**Тема 2. Содержание экологического права.**

Принципы и объекты охраны окружающей среды. Ответственность за экологические правонарушения. Понятие, принципы и виды возмещения вреда, причиненного экологическим правонарушением. Порядок его возмещения.

Составитель: Е.П. Гулюшкина

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ФТД.02**

**1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы является факультативной.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 2 семестре в заочной форме обучения. Промежуточная аттестация: зачет.

**3. Краткое содержание разделов.**

**Раздел 1. Электронный справочно-библиографический каталог.** Электронный документ. Электронные информационные ресурсы. Электронный справочно-библиографический аппарат библиотеки. Методика поиска информации. Электронный каталог библиотеки. Методика поиска информации по ЭК.

**Раздел 2. Библиографическое описание.**

Международный стандарт. Библиографическое описание (БО). Источники БО, элементы БО (обязательные и факультативные). Виды БО (полное, краткое, расширенное). Структура БО. Примеры составления БО для различных источников. Библиографическая ссылка. Правила написания реферата и аннотации ГОСТ 7.9-95. Методика библиографического оформления реферата и аннотации. Методика библиографического оформления учебных и научных работ. Правила библиографического оформления списка литературы. Составление и оформление списков литературы. Библиографическая ссылка.

**Раздел 3. Информационные базы данных.** Электронная библиотечная система МГАФК. Поиск информации в базе данных полнотекстовых документов. Возможности поисковых систем. Электронные библиотечные системы. Методика поиска информации в ЭБС. Наукометрические ресурсы.

Составитель Киржанова И. А.

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ (ВОЛОНТЕРСКОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫМИ НКО»**

**ФТД.03**

**1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к факультативным дисциплинам*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 2м курсе. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов.**

**Раздел 1. Волонтёрство как ресурс личностного роста и общественного развития**. Понятие добровольчества (волонтерства), добровольческой (волонтерской) организации, организатора добровольческой (волонтерской) деятельности. Взаимосвязь добровольчества (волонтерства) с существенными и позитивными изменениями в личности человека. Государственная политика в области развития добровольчества (волонтерства). Возможности добровольчества (волонтерства) в решении вопросов местного значения, социально-экономическом развитии регионов и достижении целей национального развития.

**Раздел 2. Многообразие форм добровольческой (волонтерской) деятельности.** Цели и задачи добровольческой (волонтерской) деятельности. Формы и виды добровольческой (волонтерской) деятельности: разнообразие и взаимное влияние. Историческое наследие и направления добровольчества. Развитие волонтерства в различных сферах жизнедеятельности. Циклы развития волонтерской деятельности. Виды, типы и цели добровольчества (волонтерства): разнообразие и взаимное влияние. Механизмы и технологии добровольческой деятельности. Волонтерский менеджмент. Программы саморазвития личности в аспекте добровольчества. Социальное проектирование. Благотворительность.

**Раздел 3.Организация работы с волонтерами.** Организация работы с волонтерами: рекрутинг, повышение узнаваемости проектов, работа со СМИ, обучение, оценка эффективности волонтерской деятельности. Границы ответственности добровольцев (волонтёров), организаторов добровольческой (волонтерской) деятельности и добровольческих (волонтерских) организаций. Мотивация волонтеров. Проблема и профилактика эмоционального выгорания. Сравнительный анализ мотивации стихийных волонтеров, эпизодических волонтеров и волонтеров долгосрочных проектов. Диагностика мотивации волонтеров.

**Раздел 4. Взаимодействие с социально ориентированными НКО, инициативными группами, органами власти и иными организациями.** Инновации в добровольчестве (волонтерстве) и деятельности социально ориентированных НКО. Формы, механизмы и порядки взаимодействия с федеральными органами власти, органами власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, подведомственными им государственными и муниципальными учреждениями, иными организациями (по направлениям волонтерской деятельности). Взаимодействия с социально ориентированными НКО, органами власти и подведомственными им организациями: причины провалов и лучшие практики. Управление рисками в работе с волонтерами и волонтерскими организациями.