**АННОТАЦИИ**

**РАБОЧИХ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИН**

**ОПОП «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

**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 семестре в очной форме обучения и на 1 курсе заочной форме обучения. Объем дисциплины составляет 108 часов (3 з.е.).

Промежуточная аттестация по дисциплине – экзамен.

**4. Содержание дисциплины:**

**3. Краткое 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 (английский)»**

**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:**

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

Промежуточная аттестация: 1 семестр – зачет, 2 семестр – экзамен (очная форма обучения) и 1 курс – зачет, экзамен (заочная форма обучения).

**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**

**«ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (французский)»**

**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:**

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

Промежуточная аттестация: 1 семестр – зачет, 2 семестр – экзамен (очная форма обучения) и 1 курс – зачет, экзамен (заочная форма обучения).

**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**

**«ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (немецкий)»**

**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:**

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

Промежуточная аттестация: 1 семестр – зачет, 2 семестр – экзамен (очная форма обучения) и 1 курс – зачет, экзамен (заочная форма обучения).

**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**

**«ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Б1.О.03**

**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 *очной* форме обучения, на **1 курсе** по *заочной* форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: **зачет**. Объем дисциплины 72 часа (2 з.е.).

**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.04**

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:**

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

Промежуточная аттестация: зачет в 1 и 2 семестрах (очная форма обучения) и 1 курс (заочная форма обучения).

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.05**

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 очной и на 1 курсе заочной форм 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**

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

**Б1.О.06**

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-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 очной и в 1-м семестре заочной формы обучения. Объем дисциплины 108 часов (3 з.е.) Вид промежуточной аттестации: экзамен во 1-ом семестре очной формы обучения и на 1 курсе заочной формы обучения.

**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.07**

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 в1-ом семестре в очной форме обучения, на 1 курсе заочной формы 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 ЧЕЛОВЕКА»**

**Б1.О.08**

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 в 1-2-м семестрах очной и на 1 курсе заочной форм обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой в 1-ом и экзамен во 2-ом семестре (очная форма обучения) и зачет с оценкой в 1-ом и экзамен на 1 курсе (заочная форма обучения) .

 .

**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.09**

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 учебным планом дисциплина объемом 108 часов (3 з.е.) изучается во 2-ом семестре по очной форме обучения, 2-ом курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов.

Промежуточная аттестация – экзамен.

**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.Б.10**

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 в 3 семестре в очной форме обучения, на 1 курсе заочной формы 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.11**

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 3 семестре по очной и на 3 курсе по заочной формам 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 ограничениях 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 для здоровья. 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»**

**Б1.О.12.01**

**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 очной и на 2 курсе заочной формах 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 спорта»**

**Б1.О.12.02**

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 очной и на 2 курсе заочной формах 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**

**«БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА**»

**Б1.О.13**

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 объемом 180 часов (5 з.е.) изучается во 2-3м семестрах очной и на 1-2 курсах заочной форм обучения. Форма промежуточной аттестации 2 семестр зачет, 3 семестр экзамен (очная форма обучения) и 1 курс зачет, 2 курс экзамен (заочная форма обучения).

**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**

**«СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ»**

**Б1.О.14**

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 144 часа (4 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 3-ем семестре в очной форме обучения, на 2-ом курсе 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**

**«Физиология человека»**

**Б1.О.15**

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 3 и 4 семестрах в очной форме обучения, на 3 и 4 курсах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (3 семестр - очная форма обучения, 3 курс – заочная форма обучения), экзамен (4 семестр - очная форма обучения, 4 курс – заочная форма обучения). Объем дисциплины 216 часов (6 з.е.).

**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.16**

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 3 семестре в очной и 2 курс заочной формах 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.17**

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 144 часов (4 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается во 4-ом семестре очной формы обучения и на 2-ом курсе в заочной форме 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**

**«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 во 4-м семестре очной и на 2 курсе заочной форм 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 4 семестре в очной форме обучения, на 3 курсе 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 5 семестре в очной и на 4 курсе 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 5 семестре в очной форме обучения, на 3 курсе 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**

**«ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ»**

**Б1.О.22**

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 5 семестре в очной и на 3 курсе заочной формах 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**

**«СОЦИОЛОГИЯ»**

**Б1.О.23.01**

 **1. Изучение дисциплины (модуля/практики) направлено на формирование следующих компетенций:**

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

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 5 семестре в очной форме обучения, в 6 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание дисциплины:**

**Раздел 1.** **СОЦИОЛОГИЯ КАК НАУКА.** Специфика объекта социологии. Определение предмета социологии как выбор конкретного направления социологического исследования. Место социологии в системе общественных наук.Основные категории социологической науки. Понятие социального. Общество как целостная социокультурная система. Социальные общности, социальные отношения, социальные институты.Методы социологии. Философия и социология. Многообразие социологического знания. Социологическая теория и ее основные уровни, общесоциологическая теория, специальные (частные и отраслевые) социологические теории, эмпирические социологические исследования.Функции социологии. Роль социологии в регулировании социальных процессов**.**

**Раздел 2. СТАНОВЛЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ СОЦИОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ.** Условия и теоретические предпосылки становления и развития социологии. Основные критерии определения исторических этапов развития социологии как науки (исторические рамки, круг исследуемых проблем, ведущие тенденции, основные направления и школы).О.Конт - родоначальник социологии Позитивизм О.Конта, Учение о трех стадиях развития общества. Солидарность и согласие. Социальная статика и динамика. Возникновение конкретной социологии (Л.Ж.А. Кетле).

Г. Спенсер как основоположник органического направления в социологии. Метод аналогии между биологическим и социальным организмами Основы учения о структурных единицах общества, их функциях и взаимодействии. Концепция Г. Спенсера о социальных институтах.

Социология Э. Дюркгейма: разработка проблем предмета и метода социологии. Реальность «социальных фактов» как система социальной действительности. Концепция солидарности. Социальный порядок и «коллективное сознание».

«Понимающая социология» М. Вебера от изучения личности и ее поведения к исследованию общества в целом. Концепция рациональности. Типология власти. Единство социального и экономического как основа модели идеального общества.

Г. Зиммель и его теория форм обобществления, понятие социальной формы, метод вычленения форм обобществления, их классификация. Учение о природе социальных фактов.

Основные принципы учения об обществе К Маркса и Ф Энгельса Определяющая роль способа производства материальных благ в развитии общества, в его поступательном формационном движении.

Социология В Парето. Теория нелогического действия индивидов, анализ общественных функций идеологии, биологическое обоснование существования злит, их циркуляция («круговорот»).

Теория социального действия Т Парсонса. Человеческое действие как самоорганизующаяся система, объединяющая культурную, социальную, личностную и органическую взаимодействующие подсистемы.

Фрейдизм и неофрейдистская социология. Учение Э.Фромма о социальных характерах как форме связи между психикой индивида и социальной структурой общества. Теоретическое и идеологическое обоснование Дж Морено социометрии как метода познания и измерения социальных явлений, определения невидимых эмоциональных связей между людьми, прежде всего, в малых группах.

Чикагская школа и ее вклад в развитие эмпирических социологических исследований.

Франкфуртская школа как одно и из течений неомарксизма.

Социология в России как часть общемировой социологической науки. Исторические особенности формирования отечественной социологии и основные этапы ее развития.

Роль революционного демократизма в процессе формирования отечественной социологии. В. Майков П.Л. Лавров, М.М. Ковалевский об особенностях социальной структуры российского общества и его развитии.

Основные идеи субъективистской социологии П.Л Лаврова и Н К Михайловского М.М.Ковалевский и его учение о социальном прогрессе .«Генетическая социология».

Особенности развития марксистской социологии в России. Г В.Плеханов и В.И.Ленин о российском капитализме и роли рабочего класса в социалистическом преобразовании общества.

«Легальный марксизм» П. Струве, М Н Туган-Барановского, Н.А Бердяева П А Сорокин - крупнейший социолог XX века. Теория социальной стратификации и социальной мобильности Учение о социокультурных суперсистемах

Положение социологии после октября 1917 года Отождествление социологии и исторического материализма.

Возрождение социологии с начала 60-х гг. Социологические исследования «Социальное планирование» Институционализация социологической науки. Начало преподавания социологии как учебной дисциплины в высшей школе. Актуальные задачи социологической науки в условиях реформирования российского общества.

**Раздел 3.** **ОБЩЕСТВО КАК ЦЕЛОСТНАЯ СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ СИСТЕМА.**

Понятия общества и системы. Общество как целостное единство социальных связей, социальных взаимодействий и социальных отношений.

Саморегулирование как наиболее характерная черта общества.

Типология обществ, типообразующие признаки. Основные типы обществ, их характеристика.

«Гражданское общество», сущность и типовые признаки.

Основные научные подходы к изучению общества Функционализм Г Спенсера, Р Мертона, Т Парсонса. Социально-исторический детерминизм К Маркса. Концепция культурного детерминизма. Теория социального обмена (П Блау, Дж Хомапс). Символический интеракциоиизм Дж Дьюи, Дж Мида, Г Блумера.

 Понятие личности. Личность как субъект социальных отношений. Личность как предмет изучения общественных наук (философии, педагогики, психологии и др ).

Личность и общество. Социальные функции и статус личности. Функции явные и латентные. Дисфункция. Социальный статус личности: понятие, многообразие статусов, их иерархия.

Социальная роль личности как ее поведенческая характеристика. Многообразие социальных ролей. Отклоняющееся поведение личности. Личность как объект общественных отношений. Социализация и идентификация личности.

Понятие социальной общности и ее основные черты. Социальные общности как источник саморазвития, самодвижения. Многообразие социальных общностей. Классификация социальных общностей на основе базовых системообразующих признаков.

Социальная группа как основная форма социальных общностей. Виды социальных групп и их характеристика. Внутригрупповые связи и нормы их регулирования. Ценности социальной солидарности и их роль в укреплении внутренних связей социальной группы.

Малые социальные группы, их особенности. Социальная психология и поведение малых групп в обществе. Место и роль малых групп в системе взаимодействия личности и общества.

Понятие коллектива и основные виды коллективов.

Основные характеристики коллектива и групповое сознание,

направленность поведения. Межличностные отношения в коллективе. Понятие социально-психологического климата в коллективе.

Социальная дифференциация и социальное неравенство. Теории, объясняющие природу и сущность неравенства (К. Маркс, М Вебер). Виды социального неравенства. Социального неравенства в современной России. Проблема социальной справедливости.

Понятия «культура». Культура как важнейший фактор организации жизни общества. Основные элементы культуры. Социальные функции культуры. Культура и социализация.

Понятие субкультуры и ее виды. Основные особенности этнокультуры, молодежной, профессиональной и др.

Целостность и саморазвитие культуры. Социокультурные суперсистемы (П.А. Сорокин)

Понятие, сущность и типы социальных изменений. Развитие как направленное изменение объектов, переход от простого к сложному. Эволюция как постепенное количественное преобразование. Социальный эволюционизм Г Спенсера. Социальная эволюция как часть универсальной эволюции. Дифференциация и специализация. Дифференциация и интеграция.

Идеи социальной эволюции Э Дюркгейма. разделение труда как причина и следствие растущей сложности общества, как «новая моральная основа» общественной жизни, как источник многообразной дифференциации (функциональной, групповой, ранговой и др.). Солидарность механическая и органическая.

Теория культурно-исторических типов

Н Я.Данилевского как обоснование нового подхода к процессу многолинейного развития общества. Особенности разработки теории культурно-исторических типов в трудах О. Шпенглера и А Тойнби.

Теории индустриального и постиндустриального общества (Р Арон, .У.Ростоу, А Турен. 3 Бжезинский и др.).

Революционное развитие общества. Типы революций, их особенности и роль в процессе совершенствования общества.

Марксистская концепция формационного подхода к развитию общества. Социальная революция как результат противоречий между производительными силами и производственными отношениями, как переход от одной общественно-экономической формации к другой.

Социальный прогресс, его сущность и формы

**Раздел 4**. **СОЦИАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОБЩЕСТВА.**

Понятие социальной структуры общества. Основные элементы социальной структуры и их функциональное единство. Виды социальных структур ( идеальная, нормативная, случайная и др. Классовая концепция социальной структуры общества К.Маркса. Понятие «класс». Учение о классах как основных элементах социальной структуры общества.

Теория социальной стратификации общества М Вебера. Понятие «страта», возможные критерии определение страт общества, их многообразие. Страта и класс. Исторические типы стратификации.

Теория социальной стратификации и социальной мобильности П.А Сорокина. Социальная мобильность: понятие, сущность, виды. «Точка насыщения» как показатель критического состояния социальной иерархии общества.

Определение трех уровней социальной структуры общества как направление современной социологии. Характеристика высшего, среднего и низшего классов. Место и роль среднего класса в развитии современного общества.

Маргиналы и люмпены в современной социальной структуре общества.

Исторические особенности формирования и развития социальной структуры России. Сословное деление общества в царской России, место и роль сословий в его жизни.

Социальная структура советского общества. Роль государства в процессе структурирования общества. Ленинские критерии определения классов и реальность их формирования и функционирования в условиях общегосударственной собственности. Рабочий класс и крестьянство. Социалистическая интеллигенция как «прослойка» общества. Сущностные особенности и роль партийно-государственной номенклатуры в жизни советского общества.

Особенности социальной структуры Российского общества в современных условиях; причины изменений, возникновение новых элементов структуры и сущностные изменения прежних, противоречия между ними, формирование новых функциональных связей.

**Раздел 5. СОЦИАЛЬНЫЕ ИНСТИТУТЫ.**

Понятие «социальный институт». Институционализация общественной жизни как необходимое условие ее стабильного развития: регламентирование социальных связей, интегрированность социальных институтов во все сферы общественной жизни, надиндивидуальный характер их деятельности.

Основные типы социальных институтов. Дисфункция социального института. Развитие системы действующих социальных институтов и появление новых как следствие изменения потребностей общества.

Понятие «семья», ее структура и функции Характерные особенности социальных отношений в семье. Исторические типы семьи. Жизненные циклы семьи. Брак как первоначальная основа семейных отношений. Ролевые отношения в семье.

Основные теории семьи. Наиболее общие тенденции развития семьи и ее особенности в различных странах во второй половине XX века. Альтернативные формы семейных отношений.

Роль семьи в процессе социализации личности. Семейная политика как необходимая составная часть социальной политики: основы регулирования семейных отношении, связь с экономической, культурной и др. направлениями политики. Особенности семейной политики Российской Федерации.

Перспективы семьи как социального института.

Понятие «образование». Место и роль образования висторическом процессе развития общества. Характеристика ифункции основных элементов социального института образования.Основные принципы деятельности института образования каксистемы, взаимодействие ее структурных элементов на основечеткого распределения функций, наличие специальноподготовленных кадров, регламентация и социальный контроль за деятельностью системы, необходимое реформирование в соответствии с требованиями научно-технического и социального прогресса.

Классические и современные теории места и роли образования в функционировании общество(Э.Дюркгейм, Т.Парсонс, М.Гроу и др.)

Приоритет образовательной деятельности в период перехода к информационному обществу. Научное прогнозирование развития образовании в XXI веке (Ф Кумбс, Х.Ортега-и-.Гассет и др.)

Современная образовательная политика России: актуальные задачи модернизации системы и содержания образования, противоречия, проблемы повышения социальной значимости образовательной деятельности и роли учителя.

**Раздел 6. СОЦИАЛЬНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И СОЦИАЛЬНЫЕ КОНФЛИКТЫ.**

Социальные взаимодействия как отношения между носителями различных видов деятельности (личностями, социальными группами). Объективная и субъективная стороны социального взаимодействия. Типы социальных взаимодействий. Прямые и опосредованные (обезличенные) взаимодействия, односторонние и двусторонние, кратковременные и долговременные. Взаимодействия солидарные и враждебные (антагонистические), организованные и неорганизованные.

Целедостижение как определяющий признак социальной организации. Типы социальных организаций (производственные, общественные). Структура социальной организации, принципы и нормы ее деятельности как необходимая основа взаимодействия людей, их объединения для решения общих задач.

Социальные самоорганизации как результат социального взаимодействия на массовом, коллективном или групповом уровнях. «Гражданское общество» как сфера человеческой самодеятельности, как социальная основа правового государства.

Специфика социальной самоорганизации (спонтанность, отсутствие единого субъективного начала и др.). Конструктивная и деструктивная роль социальной самоорганизации. Неформальные организации.

Понятие «социальный конфликт». Природа и сущность социального конфликта. Субъекты социального конфликта. Функции конфликта. Динамика конфликта.

Типы социальных конфликтов. Конфликты макро- и микроуровня, их взаимодействие. Пути и формы разрешения конфликтов.

Проблема прогнозирования конфликтов (Г.Зиммель. Р.Дареидорф, Т.Парсонс и др.).

Конфликты современной России; сферы их действия, субъекты, особенности возникновения и развития, политика разрешения.

**Раздел 7. МЕТОДОЛОГИЯ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.**

Социологическое исследование как способ развития социологического знания. Теоретическая подготовкаисследовательской программы. Выбор типа исследования (теоретического, эмпирического, фундаментального, прикладного и т.д.). Изучение и определение возможности использования опыта аналогичных исследований.Определение цели и задач исследования. Выбор объекта и предмета исследования, их анализ. Пространство признаков. Единицы исследования.

Формирование гипотез о возможном развитии и результатах исследования. Макетирование таблиц.

Метод, методика и техника как необходимые составные части процесса социологическою исследования. Понятие процедуры исследования, типы процедур. Метод как правило действия. Сущность и роль методики исследования.

Понятие выборки. Статистические совокупности. Выборочная и генеральная совокупность. Определение объекта выборки. Объем выборки. Типы выборочных процедур: целенаправленный отбор, квоты, случайный механический отбор и т.д.

Наблюдение как способ получения первичной социологической информации. Виды, условия, единицы наблюдения, Использование технических средств в наблюдении.

Опрос в социологическом исследовании определение понятий, сущность и основные виды

Анкетирование в социологическом исследовании, его разновидности, достоинства и недостатки. Социологическая анкета и техника ее составления. Этапы анкетирования.

Интервью в социологическом исследовании специфика, виды, этапы. Анкета и интервью, их связь с другими методами сбора информации.

Способы обработки, анализа и интерпретации данных. Обобщение полученных данных, выводы и рекомендации на их основе

Составитель: Митрохина Е.Ю.

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Б1.О.23.02**

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* ***обязательной части.*** В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 6 семестре в очной форме обучения, на 2 курсе 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.24**

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 во 2 семестре в очной и на 1 курсе заочной формах 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.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.

**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 6-ом семестре очной формы обучения и на 3 курсе заочной формы 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.26**

**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 объемом 72 часа (2 з.е.) изучается
в **6 семестре** по *очной* форме обучения, на 4 **курсе** 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.27**

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 6-ом семестре очной формы обучения и на 3-м курсе заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет. Объем дисциплины 72 часа (2 з.е.).

**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**

**«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 6 семестре в очной форме и на 4 курсе в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: в очной и заочной форме обучения – 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**

**«СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»**

**Б1.О.29**

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 очной форме обучения в 6 семестре, заочной форме обучения на 5 курсе. 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**

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

**Б1.О.30.01**

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 во 2 семестре в очной форме обучения, и 2-3 курс в заочной форме обучения. Объём дисциплины составляет 144 часа. Вид промежуточной аттестации – экзамен во 2 семестре на очной форме обучения; 2 курс – зачет и на 3 курсе – экзамен на заочной форме обучения.

**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.30.02**

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 во 2 семестре в очной форме обучения, на 2 курсе 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.30.03**

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 3-4 семестрах в очной форме обучения, на 3 курсе 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.30.04**

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. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 4 семестре в очной и на 3 курсе в заочной формах обучения.

Промежуточная аттестация: 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.30.05**

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 72 часа (2 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в очной форме обучения, на 4 курсе 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.30.06**

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 объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 5 семестре в очной форме обучения, на 4 курсе 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

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

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

**Б1.О.30.07**

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 безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

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 объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 5 семестре в очной и на 3 курсе заочной формах 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**

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

**Б1.О.30.08**

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-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 к дисциплинам обязательной части. Объем дисциплины составляет – 72 часа.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 7 семестре в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

**3. Краткое содержание разделов**

 ***Раздел 1. Введение в дисциплину «Стрелковый спорт».***

Задачи и содержание курса по стрелковому спорту. Стрелковый спорт в системе физического воспитания. Современное состояние стрелкового спорта. Виды стрелкового спорта.

 ***Раздел 2. Обеспечение безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований.***

Правила обращения с оружием при разборке его и сборки, обслуживание его на теоретических занятиях. Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений стрельб. Знание команд, подаваемых в тире и выполнение их в процессе проводимых стрельб. Права и обязанности стрелка, тренера преподавателя.

 ***Раздел 3. Материальная часть спортивного оружия.***

Общая характеристика спортивного оружия. Назначение и работа частей и механизмов малокалиберной винтовки. Разборка и сборка винтовки, отладка, чистка и смазка.

 ***Раздел 4.*** ***Основы техники стрельбы из малокалиберной винтовки.***

Основные элементы техники стрельбы. Изготовка (взаиморасположение частей тела в положении лежа, прикладка). Виды изготовки с упора и ремня. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелами, с прямоугольной и кольцевой мушкой, способы давления на спусковой крючок. Управление дыханием. Согласованные действия стрелка при выполнении выстрела. Формирование и накопление навыков в стрельбе из положения лежа.

***Раздел 5. Методика начального обучения стрельбе из малокалиберной винтовки из положения лежа.***

Методы обучения изготовке, проверка правильности изготовки, обучение прицеливанию, нажиму на спусковой крючок. Управление дыханием во время выстрела. Тренировка без патронов, стрельба по белому экрану, черному кругу, на совмещение СТП с центром мишени. Воспитание специальной выносливости. Выполнение упражнения стрельб на оценку.

***Раздел 6. Оборудование тиров и стрельбищ.***

Виды, основные части, устройство тира. Виды и типы тиров и стрельбищ. Предъявляемые требования к устройству, оборудованию и общим условиям тиров и стрельбищ.

 ***Раздел 7. Организация и подготовка, правила проведения соревнований по пулевой стрельбе.***

Условия и порядок проведения соревнований. Судейская коллегия, её состав, задачи, общие права и обязанности членов судейской коллегии. Проведение соревнований по стрельбе: команды на линии огня, оценка пробоин, определение технического результата.

**Составитель:** Причалов М.А., к.п.н., доцент

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«МАССАЖ»**

**Б1.О.31.01**

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 6 семестре по очной форме обучения и на 5 курсе по заочной формам 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.31.02**

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 7 семестре по очной форме обучения и на 5 курсе 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**

**«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 7 семестре в очной форме обучения, на 1 курсе 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**

**«МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Б1.О.33**

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 7-ом семестре по очной и на 4-ом курсе заочной форм 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**

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

**Б1.О.34**

**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 з.е.). Дисциплина изучается студентами очной формы обучения в 7 семестре, заочной формы обучения на 4 курсе.

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.35**

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 108 часов (3 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 7-ом семестре очной формы обучения, на 3-ем курсе 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**

**«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 объемом 108 часов (3 з.е.) изучается в **7 семестре** по *очной* форме обучения, на 4 **курсе** 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**

**«Введение в психофизиологию»**

**Б1.О.37**

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 объемом 72 часа (2 з.е.) изучается в 7 семестре в очной форме обучения, на 4 курсе 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**

**«Возрастная физиология»**

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-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 тактической подготовленности, психического состояния занимающихся;

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

 Дисциплина «Возрастная физиология» в структуре образовательной программы относится к вариативной части образовательной программы.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре очной и в 7 семестре заочной форм обучения. Вид промежуточной аттестации – экзамен.

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел №1.** **Введение в возрастную физиологию. Обще-физиологические закономерности роста и развития организма человека.**

Предмет, задачи и методы возрастной физиологии. Понятия онто-и филогенеза (сходства и различия). Пренатальный и постнатальный онтогенез (прогрессивное и регрессивное развитие). Основные атрибуты онтогенеза. Рост, развитие и созревание (феномен «скачков» роста). Сроки развития и созревания детского организма. Закономерности онтогенетического развития (понятие возрастной нормы). Понятие возраста (хронологический, биологический, двигательный). Возрастная периодизация. Наследственность и развитие организма. Акселерация и ретардация онтогенетического развития (причины и гипотезы возникновения). Сенситивные и критические периоды онтогенетического развития.

**Раздел №2 Физиологические особенности организма детей и подростков в разные возрастные периоды.**

Системный принцип организации физиологических функций в онтогенезе. Закладка и формирование органов и систем плода. Закономерности эмбрионального развития. Физическое развитие ребенка (показатели, методы оценки, типологические особенности). Развитие центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и сенсорных систем (структурные преобразования коры большого мозга и мозжечка в постнатальном онтогенезе). Особенности крови, кровообращения и дыхания. Особенности пищеварения развития органов пищеварения. Онтогенез энергетического метаболизма. Особенности терморегуляции, процессов выделения, развитие системы нейроэндокринной регуляции. Характеристика, сроки наступления, стадии полового созревания (половой диморфизм).

**Раздел №3.** **Физиологические особенности адаптации детей разного возраста к физическим нагрузкам.**

Возрастное развитие резервных и адаптационных возможностей системы дыхания и кровообращения. Возрастное развитие скелетных мышц и физической работоспособности. Вегетативное и энергетическое обеспечение мышечной деятельности на различных этапах онтогенеза (аэробные и анаэробные механизмы). Влияние процессов полового созревания на развитие энергообеспечения мышечной деятельности.

Особенности адаптации к физическим нагрузкам аэробного и анаэробного характера в детском возрасте. Особенности формирования двигательных навыков и физических качеств. Узловые периоды возрастной реорганизации энергообеспечения мышечной деятельности. Физическая работоспособность школьников. Возрастные изменения мышечной работоспособности. Возрастные особенности организации и регуляции произвольных движений у детей и подростков.

**Раздел №4. Физиологические предпосылки тренировки юных спортсменов.**

Влияние физических нагрузок на функциональное состояние различных систем растущего организма. Издержки тренировочного процесса (задержка физического развития при чрезмерных физических нагрузках). Физиологические критерии спортивного отбора и спортивной ориентации. Сенситивные и критические периоды в развитии физических качеств. Классификация возрастных периодов у спортсменов.

Составитель: к.п.н., доцент Т.А. Погосян

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Технологии оздоровительной физической культуры»**

**Б1.В.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.

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

ПК-1. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, средства и приемы организации деятельности обучающихся, методы контроля и оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы.

ПК-2. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в организациях различного типа.

ПК-3. Способен применять средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.

ПК-4. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы детей и взрослых.

ПК-5. Способен осуществлять методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК-6. Способен проводить периодический и текущий контроль функционального состояния занимающихся; осуществлять оценку эффективности тренировочного процесса для различного контингента населения и вносить коррективы в содержание программ занятий физической культурой и спортом.

ПК-7. 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-8. Способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ПК-9. Способен управлять эксплуатацией инвентаря и оборудования, используемого для деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

ПК-10. Способен использовать методы сбора, обработки и анализа информации, необходимой для осуществления профессиональной деятельности, формулировать и представлять обобщения и выводы о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

**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 1728 часов (48 з.е.) изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения, на 1-5 курсах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: в очной форме обучения 1,3,5,7 семестры– зачет и 2,4,6,8 семестры –экзамен, в 6-ом семестре –курсовая работа-зачет с оценкой; в заочной форме обучения 1,2,3,4,5 курсы- зачет, 1,2,3,4,5 курсы- экзамен, на 4-ом курсе – курсовая работа – зачет с оценкой.

**3. Краткое содержание разделов**

***Раздел 1. Общие проблемы физкультурно-оздоровительных технологий.***

 Введение в специализацию. Место и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Основные формы, виды и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий и авторских комплексных систем оздоровления.

 Терминология и классификация средств, применяемых в оздоровительной физической культуре. Классификация физических упражнений, используемых в оздоровительной физической культуре. Оздоровительное значение физических упражнений. Оригинальные средства и методы оздоровления. Аутогенная и идеомоторная тренировка как одна из составляющих оздоровительной тренировки.

Физическая активность человека, ее особенности и значение на различных этапах онтогенеза. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий.

***Раздел 2. Основы обучения технике физических упражнений в оздоровительной физической культуре.***

Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков.Элементы техники физических упражнений из базовых летних и зимних видов спорта, их обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Методика обучения физическим упражнениям, используемым в сфере физкультурно-оздоровительных технологий.

Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.

***Раздел 3. Организация и проведение занятий с оздоровительной направленностью.***

Оборудование мест, подготовка инвентаря и снаряжения для проведения занятий с оздоровительной направленностью.

Учет и анализ воздействия физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Организация и методика проведения оздоровительных занятий в детском, подростковом и юношеском возрасте. Особенности организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста. Особенности организации и проведения оздоровительной тренировки с учетом половых различий на разных этапах онтогенеза.

***Раздел 4. Теория и методика оздоровительной тренировки.***

Основы оздоровительной тренировки. Характеристика средств и методов, применяемых в оздоровительной тренировке. Основные средства и методы развития физических качеств, направленных на совершенствование физической кондиции различных возрастных групп населения.

Построение, содержание и планирование оздоровительной тренировки. Методики определения уровня физического состояния и физической подготовленности занимающихся.

Принципы дозирования физической нагрузки в оздоровительной физической культуре.

Использование современных гаджетов и мобильных приложений для дозирования нагрузки и контроля эффективности оздоровительных занятий.

Методика развития физических качеств и способностей у различного контингента занимающихся на тренировочных занятиях с оздоровительной направленностью.

 Методика использования авторских систем оздоровления в сфере физкультурно-оздоровительных технологий.

***Раздел 5. Методика составления программ индивидуальных и групповых занятий в оздоровительной физической культуре.***

 Методика составления плана-конспекта занятия с оздоровительной направленностью для различного контингента населения.

 Методика составления программы групповых занятий различной направленности (развитие физических качеств, коррекция массы и объемов тела и т.д.) с учетом уровня физической подготовленности, возрастных особенностей и половых различий. Практика проведения тренировок различной направленности и интенсивности, способы варьирования в зависимости от состояния занимающихся.

 Методика составления программ индивидуальных занятий в фитнесе. Понятие персонального тренинга. Психологические аспекты персонального тренинга.

 Технология составления индивидуальных тренировочных программ, согласно потребностям занимающихся. Практика проведения тренировок различной направленности и интенсивности, способы варьирования в зависимости от состояния занимающегося. Показания и противопоказания при планировании персональных программ оздоровительных занятий для различного контингента населения. Особенности сбалансированного питания. Персональная оздоровительная тренировка в тренажерном зале, зале аэробики, бассейне по программам инновационных фитнес-технологий: содержание, специфика, преимущества.

 Методика составления программ мастер-классов и воркшопов.

***Раздел 6. Организационно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры.***

Понятие о физкультурно-спортивных мероприятиях и их задачи. Принципы физкультурно-спортивных мероприятий. Подготовка и проведение физкультурно-спортивных мероприятий. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Методика организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с детьми дошкольного возраста, школьников, студенческой молодежи, взрослым населением, на производстве и в семье. Формы, методические особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с различным контингентом населения. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

 Организация работы физкультурно-оздоровительных комплексов, центров, фитнес-клубов, залов и спортивных сооружениях. Характеристика их видов деятельности.

 Организация работы физкультурно-оздоровительных групп. Планирование и учет при организации и проведении занятий с оздоровительной направленностью в спортивно-оздоровительных, физкультурно-спортивных комплексах и фитнес-клубах. Организация дополнительных спортивных и оздоровительных услуг для различного контингента населения на базе физкультурно-оздоровительных комплексов, центров, фитнес-клубов, залов и спортивных сооружений.

 Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях: производственная гимнастика на рабочем месте и активный отдых во внерабочее время.

 Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования ВФСК

«Готов к труду и обороне».

 Организация и проведение соревнований по базовым видам спорта, мастер-классов и воркшопов.

***Раздел 7. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими предрасположенность к различным заболеваниям и ограниченные возможности здоровья.***

 Применение физкультурно-оздоровительных технологий с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы; заболеваний желудочно-кишечного тракта; нарушения функций органа зрения и опорно-двигательного аппарата.

 Понятие об инклюзивном обучении. Особенности проведения оздоровительных и рекреационных занятий с лицами, имеющими предрасположенность к различным заболеваниям и ограниченные возможности здоровья.

***Раздел 8. Научно-исследовательская работа и УИРС.***

 Научно-практические проблемы и перспективы НИР в области физкультурно-оздоровительных технологий. Методы и методика исследований в области физкультурно-оздоровительных технологий. Планирование и организация исследований в области физкультурно-оздоровительных технологий.

**Составитель:**

Корж Т. В., ст. преподаватель кафедры ТиМ ФКиС

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«СПОРТИВНАЯ БИОХИМИЯ**»

**Б1.В.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-7:** 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-10:** Способен использовать методы сбора, обработки и анализа информации, необходимой для осуществления профессиональной деятельности, формулировать и представлять обобщения и выводы о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

**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 в 4 семестре очной и на 2 курсе заочной форм обучения. Вид 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**

**«Физиология спорта»**

**Б1.В.04**

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

**ПК-6.** Способен проводить периодический и текущий контроль функционального состояния занимающихся; осуществлять оценку эффективности тренировочного процесса для различного контингента населения и вносить коррективы в содержание программ занятий физической культурой и спортом.

**ПК-7.** 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-10.** Способен использовать методы сбора, обработки и анализа информации, необходимой для осуществления профессиональной деятельности, формулировать и представлять обобщения и выводы о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

**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 объемом 180 часов (5 з.е.) изучается в 5 и 6 семестрах в очной форме обучения, на 4 курсе 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

**ЭЛЕКТИВЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

 **«Прикладная физическая культура/ОФП»**

**Б1.В.05**

**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 в структуре образовательной программы относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 328 часов изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: в очной форме обучения 1-8 семестры– зачет и 2,4,6,8 семестры –зачет с оценкой.

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. Основы теоретических знаний и практических навыков по базовому виду спорта «Легкая атлетика».***

Изучение техники бега на короткие, длинные, средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину, ходьбы, метания мяча.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

***Раздел 2. Основы теоретических знаний и практических навыков по базовому виду спорта «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол, футбол) и подвижным играм.***

Совершенствование техники штрафного броска, ведения мяча, броска с двух шагов в баскетболе. Совершенствование приема и подача мяча в волейболе. Изучение правил игры и элементов игры в футбол.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами спортивных игр.

Правила игры и основы судейства в футболе, баскетболе, волейболе.

Изучение подвижных игр для детей начальной школы и традиционных русско-народных игр. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.

***Раздел 3. Основы теоретических знаний и практических навыков по оздоровительным видам физической культуры (аэробика, ритмическая гимнастика, степ-аэробика).***

Изучение и выполнение блоков упражнений по оздоровительным видам физической

культуры, разучивание и проведение комплексов упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами оздоровительных

видов физической культуры. Основы техники безопасности на занятиях оздоровительными видами физической культуры (аэробика, ритмическая гимнастика, степ-аэробика).

***Раздел 4. Основы теоретических знаний и практических навыков по ОФП.***

Основы теоретических знаний и практических навыков по ОФП.

***Раздел 5. Основы теоретических знаний и практических навыков по атлетической подготовке.***

Изучение и выполнение блоков упражнений по атлетической подготовке, разучивание упражнений на спортивных тренажерах. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, бодибары).

**Составитель:**

Пензенская Светлана Валерьевна,

ст. преподаватель кафедры ТиМ ФКиС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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 во 2 семестре очной формы обучения, на 3 курсе 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 во 2 семестре в очной форме обучения, на 3 курсе 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**

 **«Психология болезни и инвалидности в сфере оздоровительных технологий»**

**Б1.В.ДВ.02.01**

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 применять средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;

ПК-7 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

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

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 з.е.). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 6-ом семестре по очной форме обучения, на 3 курсе по заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет

**3. Краткое содержание разделов**

**Раздел 1. Внутренняя картина болезни и болезненно- специфические переживания.** Понятие о внутренней картине болезни (ВКБ). Этапы становления ВКБ. Структура и динамика ВКБ. Понятие «здоровье», «болезнь», «больной». Реакция личности на болезнь. Компоненты личностного реагирования. Болезненно-специфические переживания. Модель ВКБ по А. Гольдшейдеру и Р.А. Лурия. Биопсихосоциальный подход в изучении ВКБ. Возрастной фактор в формировании ВКБ. Внутренняя картина болезни у детей. Влияние социальных факторов на формирование ВКБ.

**Раздел 2. Переживания и внутренняя картина болезни в зависимости от ее остроты, затрагиваемых органов и систем, степени инвалидности и угрозы жизни.** Феномен внутренней картины болезни (ВКБ) как индикатор динамики телесных ощущений и личностных переживаний в ситуации болезни. Проблема структуры ВКБ. Семиотический смысл формирования симптомов. Формирование мифа болезни. Динамика ВКБ в процессе лечения. Возрастные особенности ВКБ. Варианты личностного реагирования на болезнь при различной патологии. Особенности ВКБ при хронических заболеваниях. Специфические особенности переживания и ВКБ в зависимости от нозологических форм.

**Раздел 3. Психологическая травма и диссоциация в истории и переживании болезни.** Понятие «психическая травма». Травматическое событие и травматический стресс. История понятия. Традиции исследования психической травмы в психоанализе и когнитивной психологии. Общие представления о травматических событиях как специфическом классе критических событий. Характеристики травматических событий (нежелательность, высокая интенсивность, внезапность, непредсказуемость, низкая контролируемость) как явлений, представляющих серьезную угрозу для жизни, превышающих возможности совладания, требующих мощных затрат для адаптации, затрагивающих ценностно-смысловые структуры личности. Классификации травматических событий. Представления о психической травме в концепциях З. Фрейда и К.Г. Юнга. Понятие «инфантильной психической травмы» и «психической травмы взрослых» (Г.Кристел). Концепция «кумулятивной травмы» М.Хана. Трехкомпонентная концепция психической травмы М.Баллинта. Представление о психической травме как разрушении базовых схем и базовых убеждений. Концепция психической травмы Р.Яновой-Балмен. Представление о психической травме как проявлении и следствии утраты смыслов (В. Франкл, И. Ялом). ПТСР как форма реакции субьекта на травмирующие события (болезнь): клиническая характеристика, психологические феномены. Механизмы симптомообразования ПТСР. Диагностика ПТСР и психологическая помощь: психотерапевтические цели и методы на различных этапах работы с больными. Техники отреагирования эмоций (психодрамма, арттерапия, трансовые техники). Приемы поведенческой и когнитивной терапии (изменение мысленных паттернов сопровождающих неадаптивные эмоции, развитие навыков саморефлексии и саморегуляции). Оптимизация физиологической составляющей эмоционального процесса (аутотренинг, нервно-мышечная релаксация, сенсорная репродукция образов, биологическая обратная связь). Понятие «диссоциации». Современная концепция диссоциации.

**Раздел 4. Механизмы психологической защиты.** Понятие психологической защиты. Механизмы психологической защиты. Виды психологических защит. Механизмы психологической защиты и внутренняя картина болезни. Понятие примитивных и зрелых защит. Наиболее типичные психологические защиты: вытеснение, проекция, рационализация, гиперкомпенсация, компенсация, агрессия, уход и ограничения «Я». Особенности механизмов психологической защиты у больных с нервно-психическими, психосоматическими, соматопсихическими расстройствами. Психологические защиты у лиц с различными заболеваниями. Психологическя защита и уровнь развития личности. Соотнесение защитных механизмов с уровнем психопатологии личности (нормальная, невротическая, пограничная, психотическая). Особенности психологических защит у лиц с неврозами и психосоматическими расстройствами. Протективные, дефензивные ПЗ. Психологические защиты у детей.

**Раздел 5. Копинг-стратегии (совладающее поведение).** Понятие о совладании. Трансакциональная теория стресса и копинга Р. Лазаруса. Понятие копинг-стратегии, копинг-поведения. Личностные и средовые копинг ресурсы. Типы копинг-механизмов в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Отличия механизмов психологической защиты от совладающего поведения. Базисные копинг стратегии (Д. Амирхан, 1998) Критерии классификации копингов. Болезнь как стресс. Копинг стратегии при болезни. Реакция личности на болезнь, классификация копинг стратегий. Роль стресса в развитии и течении заболеваний. Совладающее поведение при болезни. Роль копинг-стратегий в преодолении болезни. Механизмы совладания на примере опросника Э.Хайма.

**Раздел 6. Проблемы жизни и смерти.** Особенности переживаний проблем жизни и смерти. Ответственность, выбор, способы существования. Танатос, агрессия, влечение к смерти, деструктивность (по З. Фрейду). Феномен смерти, последствия утраты. Опыт смерти, уровни смерти, страх смерти. Реакция личности на умирание. Понятие танатоса. Танатология и танатотерапия. Развитие темы жизни и сметри в психоаналитической концепции. Психологический смысл переживания смерти и утраты. Страх смерти как движущая сила жизни. Экзистенциальный вакуум, смысл, ценности, формирование и преобразование смысложизненных ориентаций, сверхсмысл. Стадии приспособления к умиранию, подготовка к смерти.

 **Раздел 7. Проблема суицидального поведения.** Понятие «суицид» и «суицидальное поведение». Виды суицидального поведения. Психологическое страдание. Источники и мотивы суицидального поведения: сложные (критические) жизненные ситуации, «инстинкт смерти». Суицид как выход из страдания. Внутреннее содержание и внешние проявления суицидального поведения. Причины, факторы риска, психологические механизмы суицидального поведения. Типы суицидального поведения, предвестники суицида. Внутренне суицидальное поведение (пресуицид), этапы: суицидальные мысли, намерения, замысел. Внешнее суицидальное поведение: суицидальные попытки, завершенный суицид. Суицидальное поведение у людей разного возраста. Парасуициды. Суициды с точки зрения психиатрии.

Составитель: Ж.В. Кузнецова, доцент, к.пс.н.

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **«Психолого-педагогическая деятельность в сфере**

**физкультурно-оздоровительных технологий»**

**Б1.В.ДВ.02.02**

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 применять средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;

ПК-7 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

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

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 з.е.). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 6-ом семестре по очной форме обучения, на 3 курсе по заочной форме обучения.

Промежуточная аттестация – зачет

**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 ФОТ: состояние психологической готовности, как устойчивая характеристика личности или подготовленность к тренерской деятельности, уровни адаптации к данному виду деятельности, необходимые психологические знания для работы тренера ФОТ. Физкультурно-оздоровительные технологии в обеспечении социально-психологического благополучия.

***Раздел 3.* Психологические особенности деятельности специалистов в области физкультурно-оздоровительных технологий.**

Требования, предъявляемые к личности и деятельности тренера в области физкультурно-оздоровительных технологий. и занимающихся. 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 занимающихся. Использование полученных знаний в оптимизации профессиональной деятельности.

***Раздел 4.* Стресс в профессиональной деятельности и методы регуляции.**

Проблемы психологического стресса и тревоги. Стресс в структуре деятельности. Классификация стрессовых факторов. Внутренние и внешние стрессы. Признаки стресса. Методы регуляции эмоционального перевозбуждения. 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 для различного контингента. Психопрофилактика и методы регуляции психических состояний

***Раздел 5.* Психолого-педагогическое сопровождение занимающихся физической культурой и спортом.**

Проблема научно-теоретического и практического обеспечения спортивной и физкультурной деятельностью. Управление общением в команде. Непосредственное управление коммуникацией в команде. Конфликты в спортивной деятельности и массовой физической культуре. 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**

**«Физиологические основы нормирования тренировочных нагрузок»**

**Б1.В.ДВ.03.01**

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

**ПК-2.** Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

**ПК-8.** Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте.

**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 объемом 108 часов (3 з.е.) изучается в 7 семестре в очной форме обучения, на 5 курсе 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 также 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.03.02**

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

**ПК-2.** Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

**ПК-8.** Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте.

**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 объемом 108 часов (3 з.е.) изучается в 7 семестре в очной форме обучения, на 5 курсе 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

**ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Аннотация**

**рабочей программы дисциплины**

**«Правоведение»**

**ФТД.1**

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 в 1 семестре в очной форме обучения, на 1 курсе 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-ом семестре в очной форме обучения и на 1 курсе заочной формы 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.3**

**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 в 3 семестре очной формы обучения и на 2 курсе заочной формы обучения. 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.