

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Секрин Фанави Хайбрахманович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 06.05.2024 12:58:57  
 Уникальный программный ключ:  
 8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**Аннотация  
 рабочей программы дисциплины  
 «Физическая культура и спорт» (Б1.О.01)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1 семестр<br>заочная: 1 семестр                                                                                             |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                        | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.<br>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.<br>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. *Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками*
- Тема 2. Средства и методы общей физической подготовки.
- Тема 3. Силовые способности.
- Тема 4. Выносливость.
- Тема 5. Гибкость.
- Тема 6. Координационные способности.
- Тема 7. Скоростные способности.
- Тема 8. Методики оценки физической подготовленности и функционального состояния занимающихся.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Основы экономической культуры и финансовой грамотности» (Б1.О.02)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1 семестр<br/>заочная: 1 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование теоретических и методических основ, необходимых для принятия обоснованных экономических решений, а также формирование у обучающихся способностей принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся специальные знания в области экономической культуры, в том числе финансовой грамотности;
- стимулировать самостоятельную деятельность по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций;
- научить практически осуществлять деятельность в области принятия обоснованных экономических решений в различных областях жизнедеятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                    | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности | УК-9.1 Знает принципы и подходы обоснования экономических решений в различных областях жизнедеятельности<br>УК-9.2 Умеет анализировать возможные альтернативные решения на основе знаний об экономике и финансах<br>УК-9.3 Владеет навыками выбора обоснованных экономических решений из нескольких альтернатив в различных жизненных ситуациях, требующих знаний в области экономики и финансов |

### 3 Структура дисциплины

Тема 1 Введение в экономику  
Тема 2 Расходы и доходы семейных хозяйств  
Тема 3 Личный бюджет. Финансовое планирование  
Тема 4 Расчеты и платежи. Сбережения  
Тема 5 Кредиты и займы  
Тема 6 Страхование. Пенсии. Защита прав потребителей  
Тема 7 Фондовые рынки. Валюта

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Организация добровольческой (волонтерской) деятельности и взаимодействие с социально ориентированными НКО» (Б1.О.03)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1 семестр<br/>заочная: 1 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является: получение обучающимися теоретических знаний о добровольчестве (волонтерстве) как ресурсе личностного роста и общественного развития; формирование представлений о многообразии добровольческой (волонтерской) деятельности и мотивации добровольцев (волонтеров); приобретение практических навыков в сфере организации труда добровольцев (волонтеров), взаимодействия с социально ориентированными некоммерческими организациями, органами власти и подведомственными им организациям.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся общее представление о волонтерстве, его месте в обществе и отдельных общественных подсистемах, об историческом развитии волонтерства, его современном состоянии и перспективах развития;
- сформировать технолого-методический инструментарий, позволяющий будущему организатору волонтерского движения применять методики с целью оптимизации своей индивидуальной и групповой деятельности;
- формирование активной гражданской позиции, положительного отношения обучающихся к добровольческой (волонтерской) деятельности;
- формирование осознанного выбора участия в волонтерской деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                  | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-2.1 Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения<br>УК-2.2 Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений |
| УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                                                        | УК-3.2 Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе<br>УК-3.3 Владеет навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности                                                                                                                              |

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | ОПК-10.1 Знает функции участников деятельности в области физической культуры и спорта и принципы организации их совместной деятельности<br>ОПК-10.2 Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе деятельности в области физической культуры и спорта<br>ОПК-10.3 Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе деятельности в области физической культуры и спорта |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Теоретические аспекты добровольческой (волонтерской) деятельности

Тема 2. История развития добровольческой (волонтерской) деятельности в России и за рубежом.

Тема 3. Современные добровольческие организации, программы и технологии организации волонтерских служб

Тема 4. Привлечение, обучение и организация работы с волонтерами в области физической культуры и спорта

Тема 5. Социально ориентированные некоммерческие организации (НКО). Взаимодействие с НКО при организации добровольческой (волонтерской) деятельности

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Введение в образование» (Б1.О.04)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1 семестр<br/>заочная: 1 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачёт</i>                                                                                                                                |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся представления о единстве структуры образования человека в процессе его жизнедеятельности и рациональных способах организации учебной деятельности в вузе.

Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с особенностями обучения в системе высшего образования, с историей Чайковской государственной академии физической культуры и спорта, традициями, структурой и организацией учебного процесса;
- дать представление о наиболее рациональных формах и методах аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов;
- стимулировать самостоятельную деятельность по освоению содержания дисциплины и формированию необходимой компетенции.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемая компетенция</i>                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | <p>УК-1.1 Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач.</p> <p>УК-1.2 Умеет анализировать и систематизировать, и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.</p> <p>УК-1.3 Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.</p> |

**3 Структура дисциплины**

Раздел 1. Образование как система и процесс.

Тема 1.1 Система и учреждения высшего образования.

Тема 1.2 Образование и культура.

Тема 1.3 Система и процесс образования.

Тема 1.4 Студенчество как особая категория молодёжи.

Раздел 2. Основы научной организации учебного труда студента.

Тема 2.1 Справочно-библиографический аппарат библиотеки.

Тема 2.2 Справочно-библиографический фонд библиотеки.

Тема 2.3 Обзор периодических изданий.

Тема 2.4 Характеристика основных форм учебного процесса в ВУЗе.

Тема 2.5 Организация научной работы в ВУЗе.

Раздел 3. Основы организации культуры учебного труда студента.

Тема 3.1 Развитие культуры учебного труда студентов.

Тема 3.2 Элементы научной организации труда при планировании и выполнении учебного труда студента.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«История физической культуры» (Б1.О.05)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1 семестр<br/>заочная: 1, 2 семестр</i>                                                                                           |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся мировоззренческих взглядов на становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества.

Задачи дисциплины:

- изучить основные этапы возникновения, становления и развития физической культуры и спорта;
- сформировать научное представление об эволюции взглядов на систему физического воспитания, исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира;
- развить представление о роли, месте и значении физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах развития цивилизации;
- изучить исторические особенности развития физической культуры и спорта в России на разных этапах.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                               | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | УК 5.1 Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.<br>УК-5.2 Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.<br>УК-5.3 Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах. |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры в мире в период до Нового времени.

Тема 1.1 Возникновение и первоначальное развитие физической культуры в первобытном обществе.

Тема 1.2 Физическая культура в государствах Древнего мира.

Тема 1.3 Физическая культура и спорт в средние века.

Тема 1.4 Элементы физической культуры в России с древнейших времен до Нового времени.

Раздел 2. Создание основ современной физической культуры и спорта в период Нового времени.

Тема 2.1 Создание европейских гимнастических и спортивно-игровых систем в Новое время.

Тема 2.2 Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения.

Тема 2.3 Возникновение и первоначальное развитие спортивного и олимпийского движения в России.

Раздел 3. Развитие физической культуры в мире в Новейший период истории.

Тема 3.1 Международное спортивное и Олимпийское движение в XX и XXI веках.

Тема 3.2 Развитие физической культуры и спорта в различных странах мира.

Тема 3.3 Развитие физической культуры и спорта в СССР и России (XX и XXI века).

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«История государства: Основы российской государственности» (Б1.О.06.01)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1 семестр<br/>заочная: 1 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачёт</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы знаний, навыков и компетенций, а также ценностей, правил и норм поведения, связанных с осознанием принадлежности к российскому обществу, развитием чувства патриотизма и гражданственности, формированием духовно-нравственного и культурного фундамента развитой и цельной личности, осознающей особенности исторического пути российского государства, самобытность его политической организации и сопряжение индивидуального достоинства и успеха с общественным прогрессом и политической стабильностью своей Родины.

Задачи дисциплины:

- раскрыть ценностно-поведенческое содержание чувства гражданственности и патриотизма, свободного развития личности и способности независимого суждения об актуальном политико-культурном контексте;
- представить ключевые смыслы, этические и мировоззренческие доктрины, сложившиеся внутри российской цивилизации и отражающие её многонациональный, многоконфессиональный и солидарный (общинный) характер;
- рассмотреть особенности современной политической организации российского общества, каузальную природу и специфику его актуальной трансформации;
- обозначить фундаментальные ценностные принципы (константы) российской цивилизации, а также связанные между собой ценностные ориентиры российского цивилизационного развития.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                               | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | УК-5.1 Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.<br>УК-5.2 Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.<br>УК-5.3 Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах. |

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Что такое Россия?

Тема 2. Российское государство-цивилизация.

Тема 3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации.

Тема 4. Политическое устройство России.

Тема 5. Вызовы будущего и развитие страны.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«История государства: История России» (Б1.О.06.02)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1, 2 семестр<br/>заочная: 1, 2 семестр</i>                                                                                        |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 4<br/>часов: 144</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цели дисциплины:

- развитие у обучающихся представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен и до наших дней, органической взаимосвязи различных эпох российской и мировой истории,
- формирование понимания особенностей российского культурно-исторического развития на общемировом фоне, вклада России в развитие мировой цивилизации, ее роль в разрешении крупных международных конфликтов, влияния в мировой политике в целом, проблемы необходимости реагирования на общеисторические вызовы,
- выработка сознательного отношения к истории прошлого региона как основы для формирования исторического сознания, воспитания общегражданской идентичности и патриотизма.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов цельный образ истории с пониманием ее специфических проблем, синхронизировать российский исторический процесс с общемировым, а также развить умения работы с историческими источниками и научной литературой;
- раскрыть сущность, значение и эволюцию исторического процесса, его понятий и категорий;
- проанализировать изменения в исторических представлениях и понятиях, которые произошли в России, в том числе и на современном этапе её развития;
- сформировать у будущих специалистов патриотически ориентированную политическую культуру на основе понимания исторических аспектов актуальных геополитических и социальных проблем, источников их возникновения и возможных путей их разрешения с учетом имеющегося у человечества исторического опыта.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                               | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | УК-5.1 Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.<br>УК-5.2 Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.<br>УК-5.3 Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах. |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Общие вопросы курса. Историография.

Тема 1.1 История как наука. Хронологические и географические рамки курса Российской истории.

Тема 1.2 История России и всеобщая история.

Раздел 2. Народы и государства на территории современной России в древности. Русь в IX – первой трети XIII вв.

Тема 2.1 Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности.

Тема 2.2 Начало эпохи Средних веков. Славянские общности Восточной Европы в середине I тыс. н.э.

Тема 2.3 Образование государства Русь.

Тема 2.4 Русь в конце X – начале XII вв.

Тема 2.5 Русь в середине XII – начале XIII вв.

Раздел 3. Русь в XIII – XV вв.

Тема 3.1 Русские земли в середине XIII – XIV вв.

Тема 3.2 Формирование единого Русского государства в XV в.

Тема 3.3 Древнерусская культура.

Раздел 4. Россия в XVI – XVII вв.

Тема 4.1 Россия в начале XVI в.

Тема 4.2 Эпоха Ивана IV Грозного.

Тема 4.3 Россия на рубеже XVI – XVII вв. Смутное время.

Тема 4.4 Социально-экономическое развитие России в XVII в.

Тема 4.5 Политическое развитие Российского государства в XVII в.

Тема 4.6 Культура России XVI – XVII вв.

Раздел 5. Россия в XVIII в.

Тема 5.1 Россия в эпоху преобразований Петра I.

Тема 5.2 Эпоха «дворцовых переворотов» 1725-1762 гг.

Тема 5.3 Россия во второй половине XVIII в. Эпоха Екатерины II.

Тема 5.4 Павел I. Русская культура XVIII в.

Раздел 6. Российская империя в XIX – начале XX вв.

Тема 6.1 Россия первой четверти XIX в.

Тема 6.2 Россия второй четверти XIX в.

Тема 6.3 Время Великих реформ в России.

Тема 6.4 Россия на пороге XX в. Первая русская революция. Российская империя в 1907-1914 гг.

Тема 6.5 Первая мировая война и Россия.

Тема 6.6 Культура в России в XIX – начале XX вв.

Раздел 7. Россия и СССР в Советскую эпоху (1917-1991).

Тема 7.1 Великая российская революция (1917-1922) и ее основные этапы.

Тема 7.2 СССР в 1920-е – 1930-е гг.

Тема 7.3 Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Борьба советского народа против германского нацизма – ключевая составляющая Второй мировой войны.

Тема 7.4 Преодоление последствий войны. Апогей и кризис советского общества (1945-1984).

Тема 7.5 Внешняя политика СССР в 1945–1985 гг.

Тема 7.6 Развитие науки, культуры и искусства СССР в послевоенный период.

Тема 7.7 Период «перестройки» и распада СССР (1985- 1991).

Раздел 8. Современная Российская Федерация (1991-2022).

Тема 8.1 Россия в 1990-е гг.

Тема 8.2 Россия в XXI в.

Тема 8.3 Россия и мировое сообщество в XXI в.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Иностранный язык» (Б1.О.07)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1, 2 семестр<br>заочная: 1, 2 семестр                                                                                       |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 6<br>часов: 216                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | экзамен                                                                                                                            |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся навыков использования иностранного языка для совершенствования профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формировать умения читать, понимать, переводить оригинальную литературу по темам, связанным с профессиональной деятельностью, в т.ч. с помощью сквозной технологии - искусственный интеллект;
- формировать навыки устной речи (говорение: умение вести беседу на темы, связанные с профессиональной деятельностью), в т.ч. с помощью сквозной технологии - искусственный интеллект, сервисов для видеоконференцсвязи;
- формировать умение воспринимать иноязычную речь;
- формировать навыки активного владения базовой грамматикой и лексикой, включая лексику, представляющую нейтральный научный стиль;
- формировать навыки владения терминологией, чтения со словарем и понимания специальной литературы по профилю деятельности, получения информации профессионального содержания из интернет-источников с помощью технологии больших данных, облачных технологий.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах). | УК-4.1 Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.<br>УК-4.2 Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).<br>УК-4.3 Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах). |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Учёба в вузе.

Тема 1.1 О себе.

Тема 1.2 ЧГАФКиС.

Раздел 2. Основы медицинских знаний.

Тема 2.1 Анатомия человека.

Тема 2.2 Посещение врача.

Раздел 3. Здоровый образ жизни.

Тема 3.1 Экология человека.

Тема 3.2 Урок физической культуры.

Раздел 4. Тренировочный процесс.

Тема 4.1 Моя тренировка.

Раздел 5. Соревнования.

Тема 5.1 Виды соревнований.

Тема 5.2 Летние и зимние виды спорта.

Тема 5.3 Спорт в стране изучаемого иностранного языка.

Раздел 6. Олимпийское движение.

Тема 6.1 История Олимпийских игр.

Тема 6.2 Зимние и Летние Олимпийские игры.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Анатомия человека» (Б1.О.08)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1, 2 семестр<br>заочная: 1, 2 семестр                                                                                       |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 6<br>часов: 216                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | экзамен                                                                                                                            |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС, связанных с применением знаний анатомо-морфологических особенностей систем организма человека, закономерностей физического развития и их проявления в разные возрастные периоды в решении профессиональных задач.

Задачи дисциплины:

- изучить строение организма человека на различных этапах онтогенеза;
- создать представление об основных принципах организации систем человеческого организма и функциональных взаимосвязях этих систем;
- на основе полученных знаний формировать способность обучающихся правильно ориентироваться в решении профессиональных задач: спортивной ориентации и отбора, совершенствования спортивной техники, повышения спортивного мастерства, правильной организации тренировочного процесса с учетом особенностей строения организма на различных этапах онтогенеза и предотвращения негативных сдвигов в состоянии здоровья воспитанников;
- стимулировать самостоятельную деятельность по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                              | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки    |
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся                                                | ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся<br>ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля |

### **3 Структура дисциплины**

Раздел 1. Анатомия систем исполнения движений

Тема 1.1 Остеология и артрология

Тема 1.2 Миология

Тема 1.3 Динамическая морфология

Раздел 2. Анатомия систем обеспечения движений

Тема 2.1 Анатомия внутренних органов

Тема 2.2 Анатомия сердечно-сосудистой системы

Раздел 3. Анатомия систем регуляции движений

Тема 3.1 Нервная система

Тема 3.2 Сенсорные системы

Тема 3.3 Эндокринная система

Раздел 4. Конституциональная, возрастная, спортивная морфология

Тема 4.1 Конституциональная морфология

Тема 4.2 Возрастная морфология

Тема 4.3 Спортивная морфология

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Психология и педагогика» (Б1.О.09)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1, 2 семестр<br/>заочная: 1, 2, 3 семестр</i>                                                                                     |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 4<br/>часов: 144</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачёт</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся современных научных представлений о некоторых психических феноменах в области педагогической и физкультурной деятельности, о воспитании, обучении и образовании человека в современной культуре.

Задачи дисциплины:

- сформировать знание системы ключевых понятий общей психологии и общей педагогики;
- сформировать понимание процесса формирования и развития психических процессов, свойств и состояний личности;
- сформировать знания о методах психолого-педагогического исследования;
- сформировать представление о сущности процесса обучения и воспитательного процесса, их закономерностях, особенностях, целях и задачах.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                    | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.                                                         | УК-3.1 Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия.                                                               |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | УК-6.1 Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем.                               |
| ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.       | ОПК-5.1 Знает основы общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся. |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Общая психология.

Тема 1.1 Введение в общую психологию.

Тема 1.2 Психика человека и её структура.

Тема 1.3 Познавательные психические процессы.

Тема 1.4 Психология личности.

Тема 1.5 Эмоционально-волевая сфера человека.

Тема 1.6 Психология развития.

Тема 1.7 Психология общения.

Раздел 2. Общая педагогика.

Тема 2.1 Становление и развитие педагогики.

Тема 2.2 Система и структура педагогической науки.

Тема 2.3 Методология и организация педагогических исследований.

Тема 2.4 Теория обучения.

Тема 2.5 Теория воспитания.

Тема 2.6 Личность учащегося в педагогическом процессе.

Тема 2.7 Личность учителя в педагогическом процессе.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Русский язык и культура речи» (Б1.О.10)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 2 семестр<br/>заочная: 3 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачёт</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является повышение у обучающихся уровня практического владения современным русским языком в разных сферах его функционирования, а также расширение общегуманитарного кругозора, опирающегося на владение потенциалом русского языка; повышение общей культуры обучающихся.

Задачи дисциплины:

- на основе школьных знаний, умений и навыков, сформированных на образцах классической литературы, развить коммуникативную компетенцию специалиста, понимание языка как носителя информации, средства достижения цели в общении, прежде всего профессиональном.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                          | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах). | УК-4.1 Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.<br>УК-4.2 Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).<br>УК-4.3 Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах). |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Общие сведения о речи.

Тема 1.1 История, основные понятия, виды, нормы, функции речи.

Тема 1.2 Стили языка.

Раздел 2. Книжно-письменные стили.

Тема 2.1 Научный стиль.

Тема 2.2 Официально-деловой стиль.

Тема 2.3 Публицистический стиль.

Раздел 3. Устно-разговорные стили.

Тема 3.1 Особенности и сфера функционирования устно-разговорных стилей.

Раздел 4. Язык как биосоциальное явление.

Тема 4.1 Язык как биосоциальное явление.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Информационные технологии в физической культуре и спорте» (Б1.О.11)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 2 семестр<br>заочная: 3 семестр                                                                                             |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачёт                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся компетенций использования компьютерной техники, компьютерных программ для планирования учебного и тренировочного процессов, учета выполняемых тренировочных нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, корректировки тренировочного процесса, решения других профессиональных задач с применением информационных технологий.

Задачи дисциплины:

- сформировать у будущих бакалавров базовые теоретические знания в области информации, технических и программных средств реализации информационных процессов, локальных и глобальных сетей, технологий защиты информации;
- сформировать приемы работы с персональным компьютером для реализации информационных процессов в конкретных программных средах;
- ознакомить с информационными технологиями, предназначенными для сопровождения исследований;
- сформировать навыки применения полученных знаний в практической деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                           | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.              | УК-1.1 Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач.<br>УК-1.2 Умеет анализировать и систематизировать, и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.<br>УК-1.3 Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений. |
| ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности. | ОПК-16.1 Знает принципы работы современных информационных технологий.<br>ОПК-16.2 Умеет использовать современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности<br>ОПК-16.3 Владеет навыками использования современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.                                                                                                                                                            |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Основные сведения о принципах построения информационных технологий.

Тема 1.1 Информация и технические средства реализации информационных процессов.

Тема 1.2 Программное обеспечение общего и специального назначения.

Тема 1.3 Компьютерные коммуникации.

Тема 1.4 Средства и методы защиты информации.

Раздел 2. Применение информационных технологий в физической культуре и спорте.

Тема 2.1 Информационные технологии в физической культуре и спорте, в практике спортивной тренировки.

Тема 2.2 Мониторинг физического развития и физических кондиций занимающихся физической культурой.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Безопасность жизнедеятельности» (Б1.О.12)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 2 семестр<br/>заочная: 3,4 семестр</i>                                                                                            |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся личности безопасного типа, имеющей представление о тенденциях мировой динамики безопасности, знающей основы защиты человека, общества, государства, мирового сообщества от современного комплекса опасных факторов и умеющей применить эти знания на практике; воспитание гражданственности, патриотизма, ответственности перед собой, обществом и природой.

Задачи дисциплины:

- ознакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- сформировать знания о методах и приёмах защиты, позволяющих минимизировать возможный ущерб личности и обществу в опасных чрезвычайных ситуациях, в условиях гражданской обороны;
- сформировать основы знаний о комплексе современных проблем безопасности;
- сформировать адекватную современному уровню знаний картину мира, целостное миропонимание и научное мировоззрение, а также социально-значимую ценностную ориентацию личности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемая компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                          | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | УК-8.1. Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; безопасные условия жизнедеятельности, методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества.<br>УК-8.2. Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.<br>УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в повседневной жизни и профессиональной деятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. |
| УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к проявлению экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и                                                                                                                                                                                 | УК-10.1 Знает способы формирования нетерпимого отношения к проявлениям экстремизма, терроризма и коррупционному поведению.<br>УК-10.2 Умеет формировать нетерпимое отношение к                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| противодействовать им в профессиональной деятельности. | в проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению.<br>УК-10.3 Владеет способами противодействия к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению в профессиональной деятельности. |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 Структура дисциплины

- Раздел 1. Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика и способы защиты от них.
- Тема 1.1 Введение. Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика и способы защиты от них.
- Тема 1.2 Организационно-правовые вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности.
- Раздел 2. ЧС природного и техногенного характера, защита от них.
- Тема 2.1 Прогнозирование и оценка чрезвычайных ситуаций природного характера.
- Тема 2.2 Прогнозирование и оценка чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
- Тема 2.3 Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.
- Раздел 3. Основы начальной военной подготовки.
- Тема 3.1 Чрезвычайные ситуации военного времени.
- Тема 3.2 Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Тема 3.3 Строевые приемы и движение без оружия.
- Раздел 4. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны.
- Тема 4.1 Основные мероприятия по защите населения.
- Тема 4.2 Средства индивидуальной защиты. Мероприятия по сохранению, санитарной обработке людей, помещений, одежды, зданий, территорий и т.д.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Основы медицинских знаний» (Б1.О.13)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 2 семестр<br>заочная: 3 семестр                                                                                             |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с основами медицинских знаний и правилами оказания первой помощи пострадавшим.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление об основах медицинских знаний;
- изучить основы этиологии, клинической картины некоторых соматических и инфекционных заболеваний, требующих первой помощи и профилактических мер для их предупреждения и распространения.
- изучить алгоритм оказания первой помощи пострадавшим и способствовать формированию умений по его применению при состояниях, в которых оказывается первая помощь.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                     | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1 Введение в дисциплину. Нормативно-правовые основы оказания первой помощи пострадавшим. Алгоритм и основные мероприятия по оказанию первой помощи пострадавшим.

Тема 1.1 Введение в дисциплину. Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи пострадавшим.

Тема 1.2 Содержание аптечки первой помощи и краткая характеристика средств, применяемых для оказания первой помощи

Тема 1.3 Перечень состояний, требующих оказания первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим.

Раздел 2 Основы проведения мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшим.

Тема 2.1 Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.

Тема 2.2 Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.

Тема 2.3 Раны. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при ранениях.

Тема 2.4 Кровотечение. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружном / внутреннем кровотечениях.

Тема 2.5 Травмы головы, шеи, спины, живота и конечностей. Алгоритм оказания первой помощи при травмах различных областей тела.

Тема 2.6 Ожоги и отморожения. Гипо и гипертермия. Алгоритм оказания первой помощи при ожогах и отморожениях, гипо и гипертермии.

Тема 2.7 Алгоритм оказания первой помощи при потере сознания.

Тема 2.8 Отработка алгоритма оказания первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.

Тема 2.9 Отработка алгоритма оказания первой помощи при отсутствии сознания.

Тема 2.10 Отработка алгоритма оказания первой помощи при наличии инородного тела в верхних дыхательных путях.

Тема 2.11 Отработка алгоритма оказания первой помощи пострадавшим при ранениях и наружном / внутреннем кровотечениях.

Тема 2.12 Отработка алгоритма оказания первой помощи при травмах головы.

Тема 2.13 Отработка алгоритма оказания первой помощи при травмах шеи, живота и спины.

Тема 2.14 Отработка алгоритма оказания первой помощи при травмах верхних и нижних конечностей.

Тема 2.15 Отработка алгоритма оказания первой помощи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Тема 2.16 Отработка алгоритма оказания первой помощи при утоплении и синдроме длительного сдавления.

Тема 2.17 Отработка алгоритма оказания первой помощи при отравлениях.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Деловое общение и профессиональная этика» (Б1.О.14)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 2 семестр<br/>заочная: 3 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачёт</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний о деловом общении и профессиональной этике в педагогической и спортивной деятельности, а также умений применять эти знания на практике.

Задачи дисциплины:

- усвоение студентами ценностных установок, отношений, позиций этико-нравственной культуры, образцов делового общения;
- развитие профессиональных этических норм, ценностей, навыков социального взаимодействия в области физической культуры и спорта;
- популяризация этических знаний, основ межкультурной коммуникации путем нравственного просвещения.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                               | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.                                    | УК-3.1 Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия.<br>УК-3.2 Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе.<br>УК-3.3 Владеет навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности.                                                                                                                                     |
| УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | УК-5.1 Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.<br>УК-5.2 Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.<br>УК-5.3 Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах. |

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Предмет и задачи профессиональной этики в физической культуре и спорте. Особенности делового общения.

Тема 2. Современные проблемы профессиональной этики в физической культуре и спорте.

Тема 3. Нравственная культура делового общения и пути ее формирования.

Тема 4. Формирование этики педагогического и спортивного профессионализма.

Тема 5. Особенности этико-нравственного поведения и воспитания подрастающего поколения.

Тема 6. Этикет в профессиональной культуре педагога и тренера.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: самооборона (самбо)» (Б1.О.15.01)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1 семестр<br>заочная: 1,2 семестр                                                                                           |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура знаний теоретических и методических основ использования средств самообороны в педагогической деятельности с различным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по самообороне.

Задачи дисциплины:

- изучить особенности организации, обеспечения и проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий в самбо;
- ознакомить с особенностями техники и тактики, психологической и физической подготовки спортсменов самбо;
- сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки и единоборств.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                                                                         | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся                                          |
| 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-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий<br>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений<br>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта                                              |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта                                | ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта<br>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта<br>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Судейство, правила и организация соревнований по самбо.
- Тема 2. Система упражнений самбиста.
- Тема 3. Совершенствование технической подготовки.
- Тема 4. Совершенствование тактической подготовки.
- Тема 5. Совершенствование специальной физической подготовки.
- Тема 6. Особенности психологической подготовки самбистов.
- Тема 7. Совершенствование приемов нападения и защиты.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» (Б1.О.15.02)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1,2 семестр<br>заочная: 1,2 семестр                                                                                         |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 4<br>часов: 144                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | экзамен                                                                                                                            |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для формирования теоретических и методических основ использования средств гимнастики в профессиональной деятельности с различным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по гимнастике.

Задачи дисциплины:

- формирование у обучающихся специальных знаний в области гимнастики, организаторских и профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности,
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.   | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту.<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся.                                          |
| 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-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий.<br>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений.<br>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи.<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь.<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.                                             |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.                                | ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.<br>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта.<br>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Введение в предмет.
- Тема 2. Общеразвивающие упражнения и методика их проведения.
- Тема 3. Термины основных групп гимнастических средств.
- Тема 4. Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ).
- Тема 5. Комплексы ОРУ для развития физических качеств.
- Тема 6. Методика проведения строевых упражнений
- Тема 7. Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Тема 8. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств.
- Тема 9. Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой.
- Тема 10. Гимнастическая терминология.
- Тема 11. Терминология общеразвивающих упражнений.
- Тема 12. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
- Тема 13. Урок гимнастики в школе.
- Тема 14. Методика обучения акробатическим упражнениям.
- Тема 15. Методика обучения опорным прыжкам.
- Тема 16. Методика обучения упражнениям в висах и упорах.
- Тема 17. Методика обучения упражнениям в равновесии.
- Тема 18. Методика проведения школьного урока по гимнастике.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика» (Б1.О.15.03)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1,2 семестр<br>заочная: 1,2 семестр                                                                                         |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 4<br>часов: 144                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для организации обучения видам легкой атлетики в общеобразовательных школах, средних, специальных и высших учебных заведениях, а также формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по легкой атлетике.

Задачи дисциплины:

- решать образовательные задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры;
- обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков в легкой атлетике, а также достаточный уровень физической подготовленности обучающихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям к здоровому стилю жизни.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                               | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту.<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся. |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий.<br>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений.<br>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. |
| ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.                                                                                                             | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи.<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь.<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.                                                                                                                                                                           |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.                                                                                                                                            | ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.<br>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта.<br>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта                                                                                                                               |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений.
- Тема 2. Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).
- Тема 3. Подготовительная часть урока по легкой атлетике. ОРУ, разновидности ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна.
- Тема 4. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.
- Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств.
- Тема 6. Развитие ловкости и координации движений.
- Тема 7. Развитие силовых качеств.
- Тема 8. Техника бега на короткие дистанции.
- Тема 9. Техника эстафетного бега.
- Тема 10. Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Тема 11. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
- Тема 12. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта; выбегания с низкого старта и стартовый разгон; бег по прямой и финиширование.
- Тема 13. Обучение технике эстафетного бега.
- Тема 14. Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в длину, с разбега способом «согнув ноги».
- Тема 15. Изучение и практическое применение методики обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.
- Тема 16. Изучение и практическое применение методики обучения технике метаний.
- Тема 17. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом.
- Тема 18. Выполнение контрольных нормативов.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» (Б1.О.15.04)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1, 2 семестр<br>заочная: 1, 2 семестр                                                                                       |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся профессиональных умений и навыков для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по лыжным гонкам.

Задачи дисциплины:

- изучить историю возникновения лыжного спорта, его место и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения;
- овладеть техникой основных способов передвижения на лыжах;
- приобрести знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по лыжной подготовке и лыжному спорту с учащимися образовательных учреждений;
- приобрести умения по методике обучения способам передвижения на лыжах;
- приобрести знания и умения по организации оздоровительных занятий на лыжах с взрослым населением.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                               | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий<br>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений<br>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |
| ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь                                                                                                              | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта                                                                                                                                                                           |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта                                                                                                                                             | ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта<br>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта<br>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта                                                                                                                              |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.

Тема 1.1 Введение в предмет. Классификация лыжного спорта.

Раздел 2. История развития лыжного спорта.

Тема 2.1 Возникновение и развитие лыжного спорта в России.

Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах.

Тема 3.1 Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения.

Раздел 4. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Тема 4.1 Значение, классификация, планирование соревнований.

Тема 4.2 Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности.

Тема 4.3 Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Раздел 5. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

Тема 5.1 Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий.

Тема 5.2 Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах.

Тема 5.3 Методика тренировки в лыжных гонках.

Раздел 6. Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы.

Тема 6.1 Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля.

Тема 6.2 Особенности проведения занятий с различными категориями населения.

Тема 6.3 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря.

Тема 6.4 Обучение способам передвижения на лыжах.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: подвижные игры» (Б1.О.15.05)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 2 семестр<br>заочная: 3 семестр                                                                                             |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является изучение теории и практики проведения занятий по спортивным и подвижным играм, овладение технологиями планирования и проведения спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование профессионально-прикладных навыков, необходимых для процесса обучения спортивным и подвижным играм, а также навыков организации и проведения соревнований, осуществления судейства;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;
- освоение методики организации и проведения подвижных игр в различных возрастных группах с целью последующего использования их на занятиях в различных формах работы;
- создание условий для приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической работы.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.   | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся                                          |
| 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-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий<br>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений<br>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта                                              |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта                                | ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта<br>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта<br>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Введение в предмет. Сущность игры, ее место и значение в жизни человека
- Тема 2. Основные требования к организации и проведению подвижных игр
- Тема 3. Игры для решения различных педагогических задач с общей направленностью
- Тема 4. Подвижные игры на школьном уроке физической культуры
- Тема 5. Подвижные игры в различных формах работы с обучающимися
- Тема 6. Организация, проведение, анализ и оценка проведения игр, эстафет и физкультурно-спортивных мероприятий в сфере образования

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: волейбол» (Б1.О.15.06)**

|                                                        |                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 3 семестр<br/>заочная: 3,4 семестр</i>                                                                                            |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачётных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                                                                                                     |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров компетенций, предусмотренных ФГОС и направленных на изучение теории и практики проведения занятий по спортивным играм, в частности по волейболу, овладение технологий планирования и проведения мероприятий для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование профессионально-прикладных навыков, необходимых для процесса обучения спортивным играм, а также навыков организации и проведения соревнований, осуществления судейства;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;
- создание условий для приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической работы.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                                                                         | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся                                          |
| 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-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий<br>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений<br>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |
| ОПК-7 Способен обеспечивать                                                                                                                                                                                                            | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | травматизма, оказания первой помощи<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта                                                                                                       |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта    | ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта<br>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта<br>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Правила и организация соревнований по волейболу.
- Тема 2. Методика обучения техническим приемам.
- Тема 3. Предварительная подготовка. Стойки и перемещения.
- Тема 4. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху.
- Тема 5. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.
- Тема 6. Методика обучения нижней прямой подаче.
- Тема 7. Методика обучения передаче мяча двумя руками снизу.
- Тема 8. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу.
- Тема 9. Методика обучения приему мяча одной рукой. Методика обучения верхней прямой подаче.
- Тема 10. Совершенствование верхней прямой подачи.
- Тема 11. Методика обучения нападающему удару с разбега. Совершенствование нападающего удара с разбега.
- Тема 12. Методика обучения одиночному и групповому блокированию, совершенствование одиночного и группового блокирования.
- Тема 13. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры.
- Тема 14. Организация и методика проведения занятия по волейболу.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол» (Б1.О.15.07)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 4 семестр<br>заочная: 3,4 семестр                                                                                           |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС и направленных на изучение теории и практики проведения занятий по спортивным играм, в частности по баскетболу, овладение технологий планирования и проведения мероприятий для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать профессионально-прикладные навыки, необходимые для процесса обучения спортивным играм, а также навыки организации и проведения соревнований, осуществления судейства;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;
- создать условия для приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической работы.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                                | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста   | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся                                          |
| 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-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий<br>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений<br>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |
| ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,                                                                                                                                                 | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оказывать первую доврачебную помощь                                                         | помощь<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта                                                                                                                                                                                                                |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта | ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта<br>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта<br>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Введение в предмет. Классификация техники игры. Техника нападения: техника передвижения.
- Тема 2. Техника владения мячом (ведение). Техника защиты: техника передвижения, техника овладения мячом и противодействия.
- Тема 3. Методика обучения основным способам передвижений и стойки готовности. Методика обучения технике ловли и передачи мяча на месте.
- Тема 4. Методика обучения остановкам в баскетболе. Методика обучения технике ловли и передачи мяча в движении.
- Тема 5. Методика обучения дистанционным броскам с места.
- Тема 6. Методика обучения стойке баскетболиста в защите.
- Тема 7. Методика обучения броску мяча в движении.
- Тема 8. Методика обучения ведению мяча. Методика обучения вырыванию мяча.
- Тема 9. Методика обучения технике ведения мяча с изменением направления.
- Тема 10. Методика обучения индивидуальным действиям в нападении.
- Тема 11. Методика обучения индивидуальным действиям в защите.
- Тема 12. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам. Судейство игры.
- Тема 13. Методика обучения технике добивания мяча. Совершенствование в технике поворотов.
- Тема 14. Методика обучения перехвату мяча.
- Тема 15. Методика обучения выбиванию мяча. Обучение технике штрафного броска. Совершенствование техники броска мяча в движении.
- Тема 16. Совершенствование основных элементов техники баскетбола.
- Тема 17. Организация и методика проведения занятия по баскетболу.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» (Б1.О.15.08)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 3, 4 семестр<br>заочная: 3, 4 семестр                                                                                       |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 4<br>часов: 144                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура является формирование компетенций, предусмотренных ФГОС, а также знаний, умений и навыков, необходимых для учебной, методической, организационной и судейской деятельности по плаванию в системе физической культуры и спорта

Задачи дисциплины:

- ознакомить обучающихся с историей возникновения и развития плавания, правилами соревнований, техникой спортивного и прикладного плавания;
- сформировать теоретические знания и практические навыки плавания;
- сформировать представление о методиках начального обучения плаванию, прикладному плаванию;
- подготовить бакалавра к педагогической деятельности в области преподавания дисциплины «Плавание» во всех типах образовательных учреждениях, в организациях, на предприятиях;
- подготовить бакалавра к профессиональной деятельности в рамках дисциплины «Плавание», с учетом оздоровительных, рекреационных, восстановительных задач в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, реабилитационных и профилактических учреждениях.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемая компетенция                                                                                                                                                                                                              | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК 1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся |
| ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и                                             | ОПК-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий<br>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| когнитивному обучению и физической подготовке                                                                              | ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                                                                                                     |
| ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта                                              |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта                                | ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта<br>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта<br>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта |

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.

Тема 2. Гидростатика и гидродинамика плавания.

Тема 3. Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Тема 4. Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию.

Тема 5. Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию.

Тема 6. Техника выполнения стартов и переворотов.

Тема 7. Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию.

Тема 8. Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию.

Тема 9. Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию.

Тема 10. Комплексное плавание.

Тема 11. Прикладное плавание.

Тема 12. Техника спасения утопающих.

Тема 13. Игры и развлечения на воде.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: туризм» (Б1.О.15.09)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 4 семестр<br>заочная: 3 семестры                                                                                            |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профессиональных умений и навыков для успешного решения основных задач в спортивном туризме, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения практических занятий и спортивно-массовых мероприятий в спортивном туризме.

Задачи дисциплины:

- изучить терминологию и классификацию спортивного туризма, его место и значение в физической культуре;
- овладеть техникой передвижения на естественном рельефе в природной среде;
- приобрести знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной, организационной и педагогической работы по спортивному туризму в системе всех уровней образования;
- приобрести умения по методике обучения туристской технике;
- приобрести знания и умения по организации спортивно-массовых туристских мероприятий с различными возрастными группами населения.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                              | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. | <p>ОПК-3.1 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p>ОПК-3.2 Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p>ОПК-3.3 Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> |
| ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь                                                                                                              | <p>ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи</p> <p>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь</p> <p>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>                                                                                                                                                                           |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта                                                                                                                                             | <p>ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-13.3 Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>                                                                                                                              |

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Характеристика туризма.

Тема 2. Организация и проведение многодневного похода.

Тема 3. Личное и групповое снаряжение в туризме. Зимний полевой быт.

Тема 4. Организация питания в процессе проведения туристского мероприятия.

Тема 5. Техника передвижения в видах туризма.

Тема 6. Обеспечение безопасности при организации и проведении мероприятий.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в спортивном туризме.

Тема 8. Медицинское обеспечение туристских мероприятий. Профилактика травматизма.

Тема 9. Правила соревнований по спортивному туризму.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Биомеханика двигательной деятельности» (Б1.О.16)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 3 семестр<br/>заочная: 3 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки.

Задачи дисциплины:

- раскрыть строение двигательных действий человека, которая обусловлена сложностью строения его двигательного аппарата, системы управления движениями, подчинением движений законам механики и биологии, обусловленностью движений психической деятельностью человека, ознакомить с теоретическими концепциями современных направлений в биомеханике;
- сформировать умения самостоятельного обоснования техники соревновательных и тренировочных упражнений, представления о способах моделирования и оптимизации обучения двигательным действиям;
- научить обучающихся анализировать технику двигательных действий и тактику двигательной деятельности, использовать биомеханические методы.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                         | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. | ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля. |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Топография тела человека.
- Тема 2. Физические факторы, воздействующие на человека.
- Тема 3. Кинематика и динамика движений человека.
- Тема 4. Биомеханика двигательного аппарата.
- Тема 5. Биомеханика физических качеств.
- Тема 6. Биомеханика локомоций человека.
- Тема 7. Биомеханический контроль.
- Тема 8. Биомеханика видов спорта.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Биохимия человека» (Б1.О.17)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 3 семестр<br/>заочная: 3 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачётных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачёт с оценкой</i>                                                                                                                      |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины является формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» современных научных знаний в области химических основ процессов жизнедеятельности, ознакомление с особенностями протекания биохимических процессов во время занятий физическими упражнениями и спортом, в период восстановления после мышечной работы.

Задачи дисциплины:

- сформировать современные представления о структурной химической организации биологических организмов, рассмотреть взаимозависимость между их структурой и биологическими функциями,
- изучить основные пути обмена веществ в живых организмах, регуляцию биохимических процессов на молекулярном и клеточном уровне организации живой материи,
- изучить биохимические механизмы обеспечения мышечной деятельности и их роль в обеспечении тренировки и занятий физической культурой.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                                                                        | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки    |
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся                                                 | ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся<br>ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Статическая биохимия.

Тема 1.1 Строение атома (составные части, заряд составных частей). Ядро атома (состав, масса, заряд). Растворы. Основы органической химии.

- Тема 1.2 Основы органической химии. Химический состав организма человека.
- Тема 1.3 Общие закономерности обмена веществ в организме человека. Биоэнергетика.
- Тема 1.4 Биокатализ.
- Тема 1.5 Витамины.
- Раздел 2. Динамическая биохимия.
- Тема 2.1. Обмен углеводов.
- Тема 2.2. Обмен липидов и белков.
- Тема 2.3. Обмен воды и минеральных веществ. Гормоны.
- Раздел 3. Основы биохимии спорта.
- Тема 3.1 Биохимия мышечного сокращения.
- Тема 3.2 Биоэнергетика мышечной деятельности
- Тема 3.3 Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности и различной патологии. Биохимические механизмы утомления.
- Тема 3.4 Биохимические закономерности восстановления нарушенных функций. Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе и при патологии. Биохимические основы двигательных качеств спортсмена.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Психология физической культуры и спорта» (Б1.О.18)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 3 семестр<br>заочная: 3 семестр                                                                                             |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | экзамен                                                                                                                            |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний и умений к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений, состояний и качеств у обучающихся образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студента научное мировоззрение, профессионально-педагогическую направленность, содействовать развитию психологического мышления;
- сформировать систему научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- ознакомить с современными психологическими подходами обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление о психолого-педагогических основаниях реализации эффективного индивидуального подхода при организации занятий физической культурой.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                               | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту. |
| ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.                                                                                                                                              | ОПК-2.1 Знает методики спортивного отбора и спортивной ориентации, применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом.<br>ОПК-2.2 Умеет выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом.                                                                                                          |
| ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.                                                                                           | ОПК-5.1 Знает основы общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся.                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | ОПК-6.1 Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.<br>ОПК-6.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.<br>ОПК-6.3 Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок 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-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся.<br>ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля.<br>ОПК-9.3 Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся.                                                                                                                                                                  |
| ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.                                                  | ОПК-10.1 Знает функции участников деятельности в области физической культуры и спорта и принципы организации их совместной деятельности.<br>ОПК-10.2 Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе деятельности в области физической культуры и спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Предмет психологии физической культуры и спорта.

Тема 1.1 Понятие о предмете психологии физической культуры и спорта.

Тема 1.2 Задачи психологической науки в области физической культуры и спорта.

Раздел 2. Психологические закономерности возрастного развития занимающихся.

Тема 2.1 Психология развития, основные категории и закономерности развития.

Тема 2.2 Возрастная периодизация и психологическая характеристика развития.

Раздел 3. Психологические основы обучения и воспитания в физической культуре и спорте.

Тема 3.1 Физическая культура и спорт как деятельность и ее психологическая характеристика, структура и особенности.

Тема 3.2 Двигательная деятельность: произвольные действия и произвольные операции.

Тема 3.3 Современное представление о психологической структуре и формированию двигательного действия.

Раздел 4. Развитие психических процессов в физической культуре и спорте.

Тема 4.1 Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов.

Тема 4.2 Особенности эмоциональных состояний и управления ими на занятиях физической культурой и спортом.

Тема 4.3 Формирование волевых качеств занимающихся.

Раздел 5. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании и спорте.

Тема 5.1 Понятие, структура и содержание личности.

Тема 5.2 Развитие личностных качеств в связи с двигательной деятельностью.

Раздел 6. Психологическая характеристика деятельности и личности в физической культуре и спорте.

Тема 6.1 Психологическая характеристика личности тренера, специалиста по спорту и индивидуальный стиль деятельности.

Тема 6.2 Психологическая структура деятельности тренера.

Раздел 7. Мотивация занятий физической культурой и спортом.

Тема 7.1 Актуальные проблемы мотивов в процессе физической культуры и спорте.

Тема 7.2 Потребности и мотивы, природа, структура, классификация, методы изучения.

Раздел 8. Психологическое сопровождение в физической культуре и спорте.

Тема 8.1 Особенности, этапы и технологии психологического сопровождения занимающихся.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Теория и методика физической культуры» (Б1.О.19)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 3,4 семестр<br/>заочная: 3,4 семестр</i>                                                                                          |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачётных единиц: 6<br/>часов: 216</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущих бакалавров по физической культуре в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление об основах теории и методики физической культуры;
- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта;
- освоить средства и методы физического воспитания и спорта;
- изучить организационные формы физического воспитания и спорта;
- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физического воспитания и спорта в системе дисциплины предметной подготовки;
- научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний.

### 2. Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                                | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК- 1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту.<br>ОПК-1.3 Владеет технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся. |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. | ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся.<br>ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля.<br>ОПК-9.3 Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся.                                              |
| ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.                                               | ОПК-11.1 Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования.<br>ОПК-11.2 Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.<br>ОПК-11.3 Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности. |
| ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.                                                                           | ОПК-14.1 Знает содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса, принципы и порядок разработки программной документации.<br>ОПК-14.2 Умеет разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.<br>ОПК-14.3 Имеет опыт методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса.                                                                                                                                        |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1.1 Сущность дисциплины.

Тема 1.2 Понятия и ценности физической культуры.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания.

Тема 2.1 Цели, задачи, принципы и средства физического воспитания.

Тема 2.2 Методы физического воспитания.

Тема 2.3 Обучение двигательным действиям.

Раздел 3. Теория и методика физической подготовки и спортивный отбор.

Тема 3.1 Спортивный отбор. Основные параметры и сущность спортивного отбора.

Тема 3.2 Основы развития скоростных и силовых способностей.

Тема 3.3 Основы развития выносливости.

Тема 3.4 Основы развития гибкости.

Тема 3.5 Основы развития двигательного-координационных способностей.

Раздел 4. Возрастные аспекты теории и методики физической культуры.

Тема 4.1 Концепция содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Тема 4.2 Планирование процесса физического воспитания.

Тема 4.3 Контроль в физическом воспитании.

Тема 4.4 Организация и построение занятий в физическом воспитании.

Тема 4.5 Профессионально-педагогическая деятельность учителя ФК.

Тема 4.6 Физическое воспитание обучающихся СПО, ВО.

Тема 4.7 Производственная физическая культура.

Тема 4.8 Физическое воспитание в «пожилом» и «старшем» возрасте.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Физиология человека» (Б1.О.20)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 3,4 семестры<br>заочная: 3,4 семестры                                                                                       |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 6<br>часов: 216                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | экзамен                                                                                                                            |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся теоретических знаний об основных функциях организма человека, о механизмах их регуляции в покое и в условиях мышечной деятельности.

Задачи дисциплины:

- познакомить с закономерностями деятельности организма, системными общебиологическими принципами адаптации организма и поддержания гомеостаза у лиц, занимающихся физическими упражнениями;
- познакомить с основными функциональными системами организма, обеспечивающими мышечную деятельность и определяющими развитие различных состояний организма с учетом пола и возраста;
- приобрести знания и умения в области анализа и диагностики состояний организма и его отдельных систем, характеристик переходных процессов и особенностей регуляции в покое и при выполнении мышечной деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                              | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки    |
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся                                                | ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся<br>ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Общая физиология. Физиология висцеральных систем.

Тема 1.1 Физиология системы крови.

Тема 1.2 Физиология сердца.

Тема 1.3 Физиология дыхания.

Тема 1.4 Физиология системы обмена веществ и энергообмена.

Тема 1.5 Количественные взаимосвязи вегетативных функций в энергообеспечении мышечной деятельности.

Тема 1.6 Физиология теплообмена.

Тема 1.7 Физиология выделительной системы.

Тема 1.8 Физиология пищеварительной системы.

Тема 1.9 Физиология репродуктивных систем.

Раздел 2. Физиологические механизмы регуляции организма.

Тема 2.1 Физиология возбудимых тканей.

Тема 2.2 Физиология вегетативной нервной системы.

Тема 2.3 Физиология гормонов. Гипоталамо-гипофизарная система. Симпатoadреналовая система.

Раздел 3. Физиология мышц.

Тема 3.1 Композитный состав, структура и иннервация мышц. Механизмы возбуждения и сокращения мышц. Управление мышечным тонусом и напряжением.

Раздел 4. Физиология сенсорных систем.

Тема 4.1 Основы рецепции. Контактные и дистантные сенсорные системы.

Раздел 5. Физиология центральной нервной системы и её роль в регуляции физиологических функций.

Тема 5.1 Моторные функции сегментарных и надсегментарных отделов ЦНС.

Раздел 6. Физиологические механизмы обеспечения поведенческой деятельности. Высшая нервная деятельность.

Тема 6.1 Функциональная структура поведенческого акта. Центральная регуляция движений. Развитие психики человека.

Раздел 7. Физиология мышечной деятельности.

Тема 7.1 Физиологическая классификация физических упражнений.

Тема 7.2 Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.

Тема 7.3 Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности. Физиологические основы утомления и восстановления при мышечной деятельности.

Тема 7.4 Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Тема 7.5 Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.

Тема 7.6 Роль физической культуры в сохранении и восстановлении здоровья.

Раздел 8. Возрастная физиология.

Тема 8.1 Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.

Тема 8.2 Физиологические особенности организма детей дошкольного и младшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.

Тема 8.3 Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. Физиологические особенности урока физической культуры в школе.

Тема 8.4 Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Философия» (Б1.О.21)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 4 семестр<br/>заочная: 5, 6 семестр</i>                                                                                           |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование мировоззренческой позиции обучающихся на основе знаний основных законов, форм и способов познания материального и духовного мира, основных разделов современного философского знания.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания основных разделов философии, основных законов, форм и способов познания материального и духовного мира;
- способствовать формированию мировоззренческой позиции студентов;
- способствовать формированию навыков самоорганизации и самообразования;
- способствовать развитию навыков критического восприятия и оценки информации и ее источников;
- способствовать развитию умения логично формулировать, аргументировано излагать, отстаивать собственное видение проблем и способов их разрешения;
- способствовать развитию владения приемами ведения дискуссии, полемики, диалога.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемая компетенция</i>                                                                                               | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | УК-5.1 Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.<br>УК-5.2 Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.<br>УК-5.3 Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах. |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Введение в философию. История философии.

Тема 1.1 Предмет философии.

Тема 1.2 Этапы развития философской мысли.

Раздел 2. Онтология и гносеология.

Тема 2.1 Учение о бытие.

Тема 2.2 Учение о познании.

Раздел 3. Аксиология.

Тема 3.1 Учение о ценностях.

Раздел 4. Социальная и политическая философия.

Тема 4.1 Социальная философия.

Тема 4.2 Политическая философия.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Педагогика физической культуры» (Б1.О.22)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 4 семестр<br/>заочная: 5, 6 семестр</i>                                                                                           |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся представлений о педагогике физической культуры как науке, ее основных закономерностях, основных категориях, знакомство с наиболее значимыми педагогическими теориями и технологиями, практикой организации процессов обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать систему научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- сформировать у студента научное мировоззрение, профессионально-педагогическую направленность, содействовать развитию педагогического мышления;
- привить студентам опыт творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности;
- ознакомить с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и воспитания в области физической культуры и спорта;
- сформировать умение диагностировать уровень своей педагогической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                         | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-5 Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.                                            | ОПК-5.1 Знает основы общей педагогики и психологии, факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся.<br>ОПК-5.2 Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения.<br>ОПК-5.3 Владеет методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий. |
| ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | ОПК-6.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта. | ОПК-10.2 Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе деятельности в области физической культуры и спорта.<br>ОПК-10.3. Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе деятельности в области физической культуры и спорта. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Педагогический процесс в сфере физической культуры.

Тема 1.1 Педагогика физической культуры и спорта как учебно-научная дисциплина.

Тема 1.2 Педагогический процесс в сфере физической культуры и его структура.

Тема 1.3 Цель, задачи и содержание педагогического процесса в сфере физической культуры.

Тема 1.4 Методы осуществления педагогического процесса в деятельности спортивного педагога.

Тема 1.5 Формы организации педагогического процесса в сфере физической культуры.

Тема 1.6 Принципы педагогического процесса.

Раздел 2. Воспитание в едином педагогическом процессе в сфере физической культуры.

Тема 2.1 Цель и механизм воспитания в едином педагогическом процессе в сфере физической культуры и спорта.

Тема 2.2 Содержание воспитания в едином педагогическом процессе в сфере физической культуры.

Тема 2.3 Воспитательная система спортивного педагога.

Тема 2.4 Спортивный коллектив как среда и фактор формирования личности учащихся при занятиях физической культурой.

Тема 2.5 Воспитательная деятельность спортивного педагога в учебно-тренировочном процессе.

Тема 2.6 Вспомогательные формы организации педагогического процесса как элемент воспитательной работы.

Тема 2.7 Коммуникативная компетентность специалиста ФКиС.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Правовые основы профессиональной деятельности» (Б1.О.23)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 4 семестр<br>заочная: 5 семестр                                                                                             |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | зачёт                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы базовых знаний о государственно-правовой действительности и правовой культуры профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

Задачи дисциплины:

- ознакомить обучающихся с основами правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;
- сформировать навыки толкования, применения норм законов, других нормативно-правовых актов, с учетом требований информационной безопасности;
- выработать умение применять теоретические правовые знания, а также проводить учет и отчетность в профессиональной деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                          | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-2.1 Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения.<br>УК-2.2 Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.<br>УК-2.3 Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. |
| УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности.         | УК-10.1 Знает способы формирования нетерпимого отношения к проявлениям экстремизма, терроризма и коррупционному поведению.<br>УК-10.2 Умеет формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению.<br>УК-10.3 Владеет способами противодействия к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению в профессиональной деятельности.                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики. | ОПК-12.1 Знает нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики.<br>ОПК-12.2 Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта, принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики.<br>ОПК-12.3 Имеет опыт применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Международное законодательство в сфере ФКиС.

Тема 2. Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права.

Тема 3. Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта.

Тема 4. Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта.

Тема 5. Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Тема 6. Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

Тема 7. Правовые аспекты антидопинговой деятельности.

Тема 8. Особенности регулирования трудовых отношений в спорте.

Тема 9. Преступления и юридическая ответственность в сфере ФКиС.

Тема 10. Правовая основа защиты информации и противодействия экстремизму, терроризму, коррупционному поведению в сфере физической культуры и спорта.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Спортивная физиология» (Б1.О.24)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 5 семестр<br>заочная: 5, 6 семестры                                                                                         |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 3<br>часов: 108                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | экзамен                                                                                                                            |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у обучающихся знаний физиологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста, использование знаний о медико-биологических основах тренировки в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- изучить принципы адаптации и закономерности функционирования организма при выполнении физических упражнений с учетом пола и возраста, а также медико-биологические основы тренировки в избранном виде спорта,
- овладеть умениями и практическими навыками в части определения физиологического влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста, использования знаний о медико-биологических основах тренировки в избранном виде спорта.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                                                               | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. | ОПК-1.1 Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки<br>ОПК-1.2 Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту                                                                                   |
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.                                                | ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся<br>ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля<br>ОПК-9.3 Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Общая спортивная физиология.

Тема 1.1 Адаптация к мышечной деятельности. Функциональные резервы организма.

Тема 1.2 Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема 1.3 Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Тема 1.4 Физическая работоспособность спортсмена.

Тема 1.5 Физиологические основы утомления спортсменов.

Тема 1.6 Физиологическая характеристика восстановительных процессов.

Раздел 2. Частная спортивная физиология.

Тема 2.1 Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.

Тема 2.2 Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств и двигательных навыков.

Тема 2.3 Физиологические основы развития тренированности.

Тема 2.4 Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Тема 2.5 Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.

Тема 2.6 Физиологические основы спортивного отбора.

Тема 2.7 Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Научно-методическая деятельность» (Б1.О.25)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 5 семестр<br/>заочная: 5 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачёт</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является знакомство обучающихся с методологией научного исследования и формирование навыков самостоятельной научно-методической деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление об апробированных методиках проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основных источниках информации и формах работы с ними;
- сформировать представление об основных теоретических и практических методах исследования;
- сформировать умения обоснованного выбора и применения методов анализа и обработки статистических данных и информационных технологий;
- сформировать представление о требованиях к оформлению и представлению результатов научного исследования.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                       | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. | УК-1.1 Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач.<br>УК-1.2 Умеет анализировать и систематизировать, и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности.<br>УК-1.3 Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений. |
| ОПК-11 Способен проводить исследование по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.          | ОПК-11.1 Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования.<br>ОПК-11.2 Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.<br>ОПК-11.3 Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.       |

### **3 Структура дисциплины**

- Тема 1. Введение в научно-методическую деятельность.
- Тема 2. Методология научного исследования.
- Тема 3. Основные источники научной информации.
- Тема 4. Этапы организации научного исследования.
- Тема 5. Методы исследования.
- Тема 6. Статистические методы обработки результатов проведенного исследования.
- Тема 7. Оформление отчетов о научно-исследовательской работе.
- Тема 8. Представление результатов исследования.
- Тема 9. Этика научного исследования.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Профилактика применения допинга» (Б1.О.26)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 5 семестр<br>заочная: 5, 6 семестры                                                                                         |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является воспитание у обучающихся нулевой терпимости к допингу со стороны молодежи через осознанное восприятие этических, медицинских и карьерных последствий его применения.

Задачи дисциплины:

- формировать у студентов представление о допинге с правовой точки зрения;
- формировать у студентов осознанное отношение к допингу как к негативному социальному поведению;
- формировать у студентов навыки профилактики применения допинга в спорте.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                        | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | ОПК-8.1 Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий<br>ОПК-8.2 Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия<br>ОПК-8.3 Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1 Введение.

Тема 1.1 История допинга и антидопингового контроля. Определение допинга.

Раздел 2 Борьба с допингом в спорте.

Тема 2.1 Международные и государственные мероприятия по борьбе с допингом.

Тема 2.2 Всемирный антидопинговый кодекс, Копенгагенская декларация и Конвенция ЮНЕСКО.

Тема 2.3 Международные стандарты.

Тема 2.4 Борьба с допингом.

Раздел 3 Наука и медицина.

Тема 3.1 Разрешение на терапевтическое использование.

Тема 3.2 Генный допинг.

Тема 3.3 Улучшение спортивных результатов без применения допинга.

Раздел 4 Последствия применения допинга.

Тема 4.1 Этические нормы и допинг.

Тема 4.2 Последствия применения допинга для здоровья.

Тема 4.3 Последствия для спортивной карьеры.

Раздел 5 Антидопинговые мероприятия.

Тема 5.1 Группы риска, признаки применения и симптомы.

Тема 5.2 Предотвращение применения допинга.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.О.27)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 5 семестр<br>заочная: 5, 6 семестры                                                                                         |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 3<br>часов: 108                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | экзамен                                                                                                                            |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является овладение современными научными знаниями в области гигиены физкультурно-спортивной деятельности, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- овладение студентами научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения;
- формирование здорового образа жизни среди различных контингентов населения;
- целенаправленное использование различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                         | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6.1 Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни<br>ОПК-6.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни<br>ОПК-6.3 Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни |
| ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь                                                            | ОПК-7.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи<br>ОПК-7.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь<br>ОПК-7.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1 Предмет и задачи гигиены.
- Тема 2 Гигиена воздушной среды.
- Тема 3 Гигиена водной среды и почвы.
- Тема 4 Основы здорового образа жизни.
- Тема 5 Профилактика вредных привычек.
- Тема 6 Профилактика инфекционных заболеваний.
- Тема 7 Закаливание.
- Тема 8 Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.
- Тема 9 Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.
- Тема 10 Пищевой рацион и режим питания.
- Тема 11 Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
- Тема 12 Система гигиенического обеспечения в спорте.
- Тема 13 Гигиена физической культуры разных возрастных групп.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Социология физической культуры» (Б1.О.28)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 6 семестр<br>заочная: 5, 6 семестр                                                                                          |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                        | зачёт                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся научного системного знания о структуре, динамике и закономерностях развития общества, о социальной сущности физической культуры и спорта, их возникновении, развитии и функционировании как общественного явления, овладение навыками социологического анализа социальных явлений и процессов.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление об основных аспектах социологических знаний: возникновение и эволюция социологической науки, общесоциологические теории, основные направления и особенности ее развития;
- показать эволюцию физической культуры и спорта в социокультурном контексте развития общества, их роль в современной цивилизации;
- сформировать представление о физической культуре и спорте как социальном институте, взаимосвязанном со многими сферами современного общества, его социальных функциях;
- сформировать умение применять методы социологического исследования для выявления актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта;
- научить анализировать ключевые социальные проблемы в сфере физической культуры и спорта.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемая компетенция                                                                                                      | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | УК-5.1 Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.<br>УК-5.2 Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.<br>УК-5.3 Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах. |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Социология физической культуры как наука, её место в системе социальных наук.

Тема 1.1 Социология физической культуры: методология, проблематика, история становления и развития.

Тема 1.2 Общество как специфический объект познания и категория социологии.

Раздел 2. Социологическая концепция физической культуры и спорта.

Тема 2.1 Физическая культура и спорт в системе современного социума.

Тема 2.2 Концепция рассмотрения спортивной команды как малой группы.

Раздел 3. Социологические проблемы физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 3.1 Социологические проблемы физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 3.2 Спорт и социализация личности.

Раздел 4. Методология и организация конкретного социологического исследования в сфере физической культуры и спорта.

Тема 4.1 Социологические исследования в сфере физической культуры и спорта.

Тема 4.2 Методика и техника составления социологической анкеты.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Менеджмент физической культуры и спорта» (Б1.О.29)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 6 семестр<br/>заочная: 5,6 семестр</i>                                                                                            |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с основами управления отраслью «Физическая культура и спорт» и функционированием физкультурно-спортивных организаций в условиях рыночной экономики.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление об основах менеджмента в физической культуре и спорте;
- изучить основы теории социального управления физкультурно-спортивными организациями в современных условиях;
- изучить направления совершенствования хозяйственного механизма деятельности физкультурно-спортивных организаций, принятия обоснованных управленческих решений.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                  | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-2.1 Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения<br>УК-2.2 Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений<br>УК-2.3 Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений |
| УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.                                                                                       | УК-3.1 Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия.<br>УК-3.2 Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта                                            | ОПК-10.1 Знает функции участников деятельности в области физической культуры и спорта и принципы организации их совместной деятельности<br>ОПК-10.2 Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе деятельности в области физической культуры и спорта                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p> | <p>ОПК-13.1 Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-13.2 Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **3 Структура дисциплины**

- Тема 1. Система управления физической культурой и спортом.
- Тема 2. Физкультурно-спортивная организация как объект спортивного менеджмента.
- Тема 3. Функции и методы спортивного менеджмента.
- Тема 4. Технологии спортивного менеджмента.
- Тема 5. Управление персоналом в сфере физической культуры и спорта.
- Тема 6. Методическое обеспечение в системе менеджмента физической культуры и спорта.
- Тема 7. Ивент-менеджмент в спорте.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта» (Б1.О.30)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 6 семестр<br>заочная: 5, 6 семестр                                                                                          |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачёт                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся базовых знаний, умений и компетенций в области пропаганды и связей с общественностью сферы физической культуры и спорта и реализация их в практической деятельности в современном обществе.

Задачи дисциплины:

- сформировать теоретические основы знаний о пропаганде и связях с общественностью в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать умения применять формы, методы и приёмы пропаганды в сфере физической культуры, спорта.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                                | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).                                | УК-4.2 Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).<br>УК-4.3 Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации 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. | ОПК-6.1 Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.<br>ОПК-6.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. |

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Введение в предмет. Роль пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.

Тема 2. История развития пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.

Тема 3. Имидж в спорте и физической культуре.

Тема 4. Целевые аудитории в связях с общественностью.

Тема 5. Организация и проведение пропагандистских кампаний в сфере физической культуры и спорта.

Тема 6. Организация специальных событий.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Спортивные сооружения» (Б1.О.31)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 6 семестр<br/>заочная: 7,8 семестр</i>                                                                                            |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачётных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура компетенций в сфере материально-технического обеспечения физической культуры и спорта; знакомство с основными понятиями, проблемами и направлениями современных спортивных сооружений в России и за рубежом.

Задачи дисциплины:

- изучение обучающимися требований к спортивным сооружениям различного предназначения, основным и вспомогательным;
- приобретение знаний, умений и навыков в оборудовании спортивных сооружений, его установки, изготовления и эксплуатации;
- освоение перечня основных видов работ по строительству, оборудованию и эксплуатации отдельных плоскостных спортивных сооружений.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемая компетенция</i>                                                                                    | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий | ОПК-15.1 Знает требования к материально-техническому оснащению занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий<br>ОПК-15.2 Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований в избранном виде спорта, спортивно-массовых мероприятий и использовать их для решения поставленных задач<br>ОПК-15.3 Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий |

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Введение в предмет.

Тема 2. Общие требования к спортивным сооружениям.

Тема 3. Эксплуатация открытых спортивных сооружений.

Тема 4. Спортивное ядро.

Тема 5. Сооружения для занятий лыжным и конькобежным спортом.

Тема 6. Общие требования к крытым спортивным сооружениям.

Тема 7. Спортивные залы по видам спорта.

Тема 8. Вспомогательные помещения спортивных сооружений.

Тема 9. Обследование спортивного корпуса.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Теория спорта» (Б1.О.32)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 6 семестр<br/>заочная: 7,8 семестр</i>                                                                                            |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний об объективных закономерностях, процессах и явлениях спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- овладеть понятийным аппаратом, используемым как в теории спорта, так и в методологии отдельных видов спортивной деятельности;
- ознакомиться с системой спортивной деятельности, рассмотреть её компоненты и их связи;
- изучить функционирование и внутрисистемные отношения основных компонентов системы спортивной деятельности (спортивная тренировка, соревновательная деятельность, средства восстановления и реабилитации, отбор, прогнозирование и моделирование в спорте и т.п.);
- научиться анализировать (на основе гипотетико-дедуктивных теорий) состояние основных компонентов спортивной деятельности на примере частных случаев в отдельных видах спорта;
- вскрыть проблемы современного спортивного движения и наметить пути их преодоления;
- получить теоретические навыки интерпретации результатов оценки спортивной деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                       | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий                                                              | ОПК-2.1 Знает методики спортивного отбора и спортивной ориентации применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом<br>ОПК-2.2 Умеет выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом |
| ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ОПК-4.1 Знает особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся<br>ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. Общая характеристика спорта.

Тема 1.1 Характеристика спорта как общественного явления.

Раздел 2. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности.

Тема 2.1 Характеристика спортивных соревнований и соревновательной деятельности.

Раздел 3 Спортивные достижения и тенденции их развития. Современные проблемы и тенденции развития спорта высших достижений.

Тема 3.1 Социальная значимость спортивных достижений и организация развития спорта высших достижений.

Раздел 4. Система спортивной подготовки.

Тема 4.1 Цель задачи, средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки.

Тема 4.2 Основы построения многолетней спортивной тренировки, принципы построения многолетнего тренировочного процесса.

Тема 4.3 Методика развития физических способностей.

Тема 4.4 Техническая, тактическая и психическая подготовка.

Тема 4.5 Основные технологические подходы к построению тренировочных циклов (большие, средние, малые).

Раздел 5. Система восстановления и повышения работоспособности.

Тема 5.1 Естественные и искусственно управляемые условия внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Восстановление и адаптация в спорте.

Раздел 6. Управление процессом совершенствования спортивного мастерства.

Тема 6.1 Компоненты управления системой многолетней подготовки спортсмена.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Спортивная метрология» (Б1.О.33)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 6 семестр<br/>заочная: 7, 8 семестр</i>                                                                                           |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачёт</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся компетенций для решения профессиональных задач в области комплексного контроля в соревновательном и тренировочном процессе; планирование и проведение экспериментальной работы по измерению различных показателей физического состояния, уровня тренированности спортсменов и занимающихся физической культурой; обработка и анализ полученных в ходе практической работы результатов.

Задачи дисциплины:

- сформировать у будущих бакалавров базовые теоретические знания фундаментальных разделов спортивной метрологии для дальнейшего их применения в практической деятельности;
- сформировать навыки применения информационных технологий для математической обработки данных, использования метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физической культуре и спорте;
- сформировать приемы метрологически грамотного использования измерительной информации для обработки и анализа показателей физической, тактической, технической, теоретической подготовленности спортсменов и их соревновательных и тренировочных нагрузок;
- развить умения сбора, обработки информации о физических показателях и характеристиках, анализа и практической интерпретации полученных результатов.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                         | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся. | ОПК-9.1 Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся.<br>ОПК-9.2 Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля.<br>ОПК-9.3 Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся. |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности. | ОПК-11.1 Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования.<br>ОПК-11.2 Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Основы теории измерений.

Тема 2. Математико-статистическая обработка результатов спортивно-педагогических измерений.

Тема 3. Основы квалиметрии.

Тема 4. Основы теории тестов.

Тема 5. Основы теории оценок.

Тема 6. Метрологические основы комплексного контроля подготовленности спортсменов.

Тема 7. Структура подсистем педагогического контроля в видах спорта.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Методика общей физической подготовки» (Б1.О.34)**

|                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                             |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 7 семестр<br>заочная: 7 семестр               |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108                     |
| Промежуточная аттестация                        | зачет с оценкой                                      |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с методикой общей физической подготовки средствами фитнес-технологий

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах планирования содержания общей физической подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий, с учетом спортивной специализации;
- сформировать у студентов практические умения разрабатывать комплексы упражнений по общефизической подготовке спортсменов с использованием фитнес-технологий, с учетом спортивной специализации;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-спортивной деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                               | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.        | <b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.<br><b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.<br><b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | <b>ОПК-4.2 Умеет</b> проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности<br><b>ОПК-4.3 Владеет</b> методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                                                                                                                                                               |
| ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.            | <b>ПК-8.1 Знает</b> основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.<br><b>ПК-8.2 Умеет</b> разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.<br><b>ПК-8.3 Владеет</b> методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.                                                                                                                                                                                          |
| 05.003 «Тренер» / ОТФ:<br>А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### **3 Структура дисциплины**

- Тема 1. Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов
- Тема 2. Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта
- Тема 3. Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов
- Тема 4. Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол)»**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1-6 семестр                                                                                                                 |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц:<br>часов: 328                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                       | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни<br>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. «Баскетбол», как дисциплина в системе физического воспитания высшего образования. Правила техники безопасности и элементарные правила игры. Основные элементы.

Тема 1.1 Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Оборудование и виды инвентаря для игры в баскетбол.

Тема 1.2 Обучение и совершенствование техники основным способам передвижений и стойки готовности. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте.

Тема 1.3 Обучение и совершенствование остановкам в баскетболе. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении.

Тема 1.4 Освоение встречных передач мяча в движении. Обучение дистанционным броскам с места.

Тема 1.5 Обучение и совершенствование броску мяча в движении.

Тема 1.6 Обучение и совершенствование техники обучения ведению мяча на месте, в движении и с изменением направления.

Раздел 2. Обучение игровому взаимодействию в защите

Тема 2.1 Индивидуальные действия. Стойка баскетболиста в защите, передвижения.

Тема 2.2 Групповые действия. Зонная защита 3-2, 2-3 и 2-1-2.

Тема 2.3 Обучение вырыванию, выбиванию и перехвату мяча.

Тема 2.4 Система игры с помощью прессинга, как один из видов командной защиты.

Раздел 3. Обучение игровому взаимодействию в нападении.

Тема 3.1 Тактика нападения.

Тема 3.2 Индивидуальные действия.

Тема 3.3 Групповые действия.

Тема 3.4 Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах.

Раздел 4. Совершенствование техники.

Тема 4.1 Передачи мяча. Развитие скоростных способностей.

Тема 4.2 Ведение мяча. Развитие выносливости.

Тема 4.3 Броски одной рукой. Развитие прыжковой выносливости.

Тема 4.4 Защитная стойка. Развитие координационных способностей.

Раздел 5. Игровые комбинации в нападении.

Тема 5.1 Нападение транзит.

Тема 5.2 Нападение против личной защиты.

Тема 5.3 Нападение против зонной защиты.

Тема 5.4 Организация и методика проведения занятия по баскетболу.

Раздел 6. Тактика защиты.

Тема 6.1 Личная защита.

Тема 6.2 Зонная защита.

Тема 6.3 Комбинированная защита.

Тема 6.4 Организация и методика проведения занятия по баскетболу.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол сидя)»**

|                                                        |                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 1-6 семестр</i>                                                                                                                   |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачётных единиц:<br/>часов: 328</i>                                                                                                      |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемая компетенция                                                                                                                        | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p><b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p><b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

### **3 Структура дисциплины**

Раздел 1 Волейбол сидя. Правила игры и техника безопасности.

Тема 1.1 Правила игры в волейбол сидя. Техника безопасности. Оборудование и виды инвентаря для игры в волейбол сидя.

Тема 1.2 Обучение принятию мяча сверху и снизу.

Тема 1.3 Обучение разновидностям подачи: верхняя, прямая, боковая и нижняя.

Тема 1.4 Обучение нападающему удару.

Тема 1.5 Обучение и совершенствование техники блокирования мяча после нападающего удара.

Раздел 2 Обучение игровому взаимодействию в защите.

Тема 2.1 Индивидуальные действия.

Тема 2.2 Групповые действия.

Раздел 3 Обучение игровому взаимодействию в нападении.

Тема 3.1 Тактика нападения.

Тема 3.2 Индивидуальные действия. Групповые действия.

Тема 3.3 Взаимодействие игроков передней линии, задней линии.

Тема 3.4 Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах.

Раздел 4 Повышение физической подготовленности волейболистов.

Тема 4.1 Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей.

Тема 4.2 Развитие гибкости, силы мышц туловища.

Тема 4.3 Развитие координационной выносливости.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)»**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1-6 семестр</i>                                                                                                                   |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачётных единиц:<br/>часов: 328</i>                                                                                                      |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни<br>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. «Волейбол», как дисциплина в системе физического воспитания высшего образования. Правила техники безопасности и элементарные правила игры. Основные элементы.

Тема 1.1 Правила игры в волейбол. Техника безопасности. Оборудование и виды инвентаря для игры в волейбол.

Тема 1.2 Обучение и совершенствование техники перемещений по площадке. Перемещение по зонам.

Тема 1.3 Обучение и совершенствование навыка принятия мяча сверху и снизу

Тема 1.4 Освоение разновидностями подач: верхняя, прямая, боковая и нижняя, подача в прыжке.

Тема 1.5 Обучение и совершенствование элементу волейбола — нападающему удару.

Тема 1.6 Обучение и совершенствование техники блокирования мяча после нападающего удара.

Раздел 2. Обучение игровому взаимодействию в защите

Тема 2.1 Индивидуальные действия.

Тема 2.2 Групповые действия.

Тема 2.3 Взаимодействие игроков передней линии и задней линии при приеме нападающих ударов при блокировании и страховке.

Тема 2.4 Система игры в защите углом вперед и углом назад.

Раздел 3. Обучение игровому взаимодействию в нападении

Тема 3.1 Тактика нападения.

Тема 3.2 Индивидуальные действия. Групповые действия.

Тема 3.3 Взаимодействие игроков передней линии, задней линии.

Тема 3.4 Групповые упражнения в тройках. Групповые упражнения в парах.

Раздел 4. Развитие специальных двигательных качеств волейболистов для успешного овладения техникой.

Тема 4.1 Развитие скоростно-силового компонента пояса верхних конечностей.

Тема 4.2 Развитие скоростно-силовых показателей пояса нижних конечностей.

Тема 4.3 Развитие прыжковой выносливости.

Тема 4.4 Развитие координационной выносливости.

Раздел 5. Игровые комбинации в нападении.

Тема 5.1 Нападение с передней линии «Прострел», «Эшелон».

Тема 5.2 Нападение с передней линии «Крест», «Скрытый шаг».

Тема 5.3 Нападение с передней линии «Взлёт», «Метр».

Тема 5.4 Нападение с задней линии «Высокая диагональ», «Пайп».

Раздел 6. Игровые комбинации в защите.

Тема 6.1 Игра в защите с либеро и без либеро.

Тема 6.2 Игра в защите «углом вперёд».

Тема 6.3 Игра в защите «углом назад».

Тема 6.4 Блокирование нападающего удара и выход из под блока игроков, не участвующих в блокировании.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (единоборства)»**

|                                                 |                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                      |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                          |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1-6 семестр                                                                                                                |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц:<br>часов: 328                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                             |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                       | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни<br>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1 Единоборства как средство повышения физической подготовленности студентов.

Тема 1.1 Упражнения для развития быстроты.

Тема 1.2 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 1.3 Упражнения для развития общей и специальной выносливости.

Тема 1.4 Упражнения для развития силы.

Тема 1.5 Упражнения для развития ловкости.

Раздел 2 Основы техники единоборств.

Тема 2.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях по единоборствам. Терминология единоборств.

Тема 2.2 Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция. Передвижения.

Тема 2.3 Техника ударов руками.

Тема 2.4 Техника ударов ногами.

Тема 2.5 Комбинации ударов.

Раздел 3 Базовая техника защиты от ударов рук, ног.

Тема 3.1 Техника защиты от прямых ударов рукой.

Тема 3.2 Техника защиты от ударов рукой снизу.

Тема 3.3 Техника защиты от ударов рукой сбоку.

Тема 3.4 Техника защиты от ударов ногой - прямого, бокового, кругового.

Тема 3.5 Техника защиты от комбинированной атаки рука – нога.

Раздел 4 Контратакующие действия в единоборствах.

Тема 4.1 Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак.

Тема 4.2 Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.

Тема 4.3 Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.

Тема 4.4 Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.

Тема 4.5 Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.

Раздел 5 Упражнения на снарядах.

Тема 5.1 Упражнения с «лапами» для рук, для ног.

Тема 5.2 Упражнения с боксёрским мешком.

Тема 5.3 Упражнения со скакалкой.

Тема 5.4 Упражнения с «подушкой».

Раздел 6 Тактическая подготовка в единоборствах.

Тема 6.1 Фактические основы боя.

Тема 6.2 Условный бой.

Тема 6.3 Вольный бой.

Тема 6.4 Тактические действия в нападении.

Тема 6.5 Тактические действия в защите.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)»**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1-6 семестр</i>                                                                                                                   |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачётных единиц:<br/>часов: 328</i>                                                                                                      |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни<br>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1 Бег как средство повышения физической подготовленности обучающихся.

Тема 1.1. Общие основы техники бега.

Тема 1.2. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.

Тема 1.3. Развитие выносливости.

Тема 1.4. Бег на длинные и средние дистанции.

Тема 1.5. Кроссовый бег.

Тема 1.6. Горный бег – комплексное средство для подготовки в беге.

Тема 1.7. Изучение и практическое применение методики тренировки в беге на выносливость.

Раздел 2 Бег на короткие дистанции как средство повышения быстроты у обучающихся.

Тема 2.1. Основы техники бега на короткие дистанции.

Тема 2.2. Методика обучения фазам техники бега на короткие дистанции.

Тема 2.3 Методика проведения занятий по спринтерскому бегу, развитию быстроты.

Тема 2.4 Тренировочные программы по спринтерскому бегу.

Раздел 3 Прыжки как средство развития скоростно-силовых качеств у обучающихся.

Тема 3.1. Основы техники прыжков.

Тема 3.2. Методика обучения фазам прыжков.

Тема 3.3. Методика проведения занятий по прыжкам, развитию скоростно-силовых качеств.

Тема 3.4 Тренировочные программы по прыжкам.

Раздел 4 Ходьба как средство развития выносливости у обучающихся.

Тема 4.1 Основы техники ходьбы.

Тема 4.2 Методика обучения технике ходьбы.

Тема 4.3 Методика проведения занятий по ходьбе, развитию выносливости.

Тема 4.4 Тренировочные программы по ходьбе.

Раздел 5 Метания как средство развития силовых качеств у обучающихся.

Тема 5.1 Вводное занятие.

Тема 5.2 Основы техники метаний.

Тема 5.3 Методика обучения фазам метаний.

Тема 5.4 Методика проведения занятий по метаниям.

Тема 5.5 Методика развития силовых качеств.

Тема 5.6 Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Тема 5.7 Упражнения с отягощениями.

Тема 5.8 Тренировочные программы по метаниям.

Раздел 6 Легкоатлетические многоборья как комплексное средство подготовки обучающихся.

Тема 6.1 Легкоатлетические многоборья.

Тема 6.2 Методика проведения занятий по многоборьям.

Тема 6.3 Комплексное развитие физических качеств на занятиях многоборьями.

Тема 6.4 Многоборье ГТО.

Тема 6.5 Тренировочные программы по многоборьям.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (ОФП)»**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1-6 семестр                                                                                                                 |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц:<br>часов: 328                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                       | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни<br>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1 Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся.  
Тема 1.1. Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).

Тема 1.2. Развитие скоростно-силовых качеств.  
Тема 1.3. Развитие ловкости и координации движений.  
Тема 1.4. Развитие силовых качеств.  
Тема 1.5. Развитие выносливости.  
Тема 1.6. Методика обучения технике прыжка в длину, с разбега способом «согнув ноги».  
Тема 1.7. Методика обучения технике прыжка в высоту, способом «перешагивание», «фосбери».  
Раздел 2 Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся.  
Тема 2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики».  
Тема 2.2. Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики.  
Тема 2.3. Методика проведения занятий по атлетической гимнастике.  
Тема 2.4. Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности.  
Раздел 3 Современные направления фитнеса в повышении физической подготовленности обучающихся.  
Тема 3.1. Фитнес. Силовая тренировка.  
Тема 3.2. Фитнес. Координационная тренировка.  
Тема 3.3. Фитнес. Выносливость.  
Тема 3.4. Фитнес. Аэробика.  
Раздел 4 Гимнастика и спортивные игры.  
Тема 4.1. Футбол.  
Тема 4.2. Баскетбол.  
Тема 4.3. Волейбол.  
Тема 4.4. Гимнастика с элементами акробатики.  
Раздел 5 Функциональный тренинг. Кроссфит.  
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту.  
Тема 5.2. Упражнения с весом собственного тела.  
Тема 5.3. Упражнения среднего уровня.  
Тема 5.4. Силовые упражнения.  
Тема 5.5. Упражнения с отягощением (базовые).  
Тема 5.6. Упражнения среднего уровня.  
Тема 5.7. Силовые упражнения (с отягощением).  
Тема 5.8. Циклические упражнения.  
Раздел 6 Специальная физическая подготовка.  
Тема 6.1. Бег.  
Тема 6.2. Прыжки.  
Тема 6.3. Акробатика.  
Тема 6.4. Снарядная гимнастика.  
Тема 6.5. Круговая тренировка.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивный туризм)»**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1-6 семестр</i>                                                                                                                   |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц:<br/>часов: 328</i>                                                                                                      |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p><b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

### 3 Структура дисциплины

- Раздел 1. Спортивно-оздоровительный туризм как средство физической культуры и спорта обучающихся.
- Тема 1.1 Основы техники спортивного туризма.

- Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивного туризма.
- Тема 1.3 Развитие координации движений средствами спортивного туризма.
- Тема 1.4 Развитие силовых качеств средствами спортивного туризма.
- Тема 1.5 Развитие выносливости средствами спортивного туризма.
- Тема 1.6 Методика формирования жизненно важных умений и навыков средствами спортивного туризма.
- Тема 1.7 Методики обучения технике ориентирования на местности.
- Раздел 2. Поход выходного дня как физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся.
- Тема 2.1. Правила поведения и техника безопасности на туристском маршруте.
- Тема 2.2. Методика обучения преодоления естественных препятствий.
- Тема 2.3. Методика обучения ориентированию на местности.
- Тема 2.4. Поход выходного дня с преодолением естественных препятствий и ориентированием на местности.
- Раздел 3. Техника спортивного туризма.
- Тема 3.1 Организация технического этапа и его преодоление (переправа по бревну, с наведением и снятием перил).
- Тема 3.2 Организация технического этапа и его преодоление (спуск спортивным способом, с наведением и снятием перил).
- Тема 3.3 Организация технического этапа и его преодоление (переправа по параллельным перилам, с наведением и снятием перил).
- Тема 3.4 Организация технического этапа и его преодоление (подъем на самостраховке, с наведением и снятием перил).
- Раздел 4. Ориентирование на местности.
- Тема 4.1 Ориентирование в заданном направлении.
- Тема 4.2 Ориентирование по выбору.
- Тема 4.3 Ориентирование по маркировке.
- Тема 4.4 Мини-соревнования (спринт).
- Раздел 5. Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования с обучающимися.
- Тема 5.1 Спортивно-туристские эстафеты на местности.
- Тема 5.2 Мини-соревнования «Ориент-шоу».
- Тема 5.3 Мини-соревнования «Спортивный лабиринт».
- Тема 5.4 Мини-соревнования «Школа безопасности».
- Тема 5.5 Мини-соревнования «Дворовое ориентирование».
- Тема 5.6 Мини-соревнования «Туристский маршрут».
- Тема 5.7 Мини-соревнования «День здоровья».
- Раздел 6. Спортивно-туристская деятельность с элементами спортивного туризма и ориентирования для лиц зрелого и пожилого возраста.
- Тема 6.1 Туристская полоса препятствий.
- Тема 6.2 Ориентирование по обозначенному маршруту.
- Тема 6.3 Загородная прогулка с преодолением естественных препятствий.
- Тема 6.4 Спортивно-оздоровительное мероприятие «Школа безопасности».
- Тема 6.5 Спортивно-оздоровительное мероприятие «День здоровья».

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)»**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 1-6 семестр</i>                                                                                                                   |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц:<br/>часов: 328</i>                                                                                                      |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие основных физических качеств, обучение двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни<br>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 3 Структура дисциплины

- Раздел 1. Теория и методика фитнеса.
- Тема 1.1. Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Тема 1.2. Теоретико-методические основы фитнеса.
- Тема 1.3. Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления.
- Тема 1.4. Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления.
- Тема 1.5. Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления.
- Тема 1.6. Оздоровительные методики дыхательных упражнений.
- Тема 1.7. Тестирование при занятиях фитнесом.
- Раздел 2. Теория и методика аэробики.
- Тема 2.1. Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений.
- Тема 2.2. Аэробика как направление оздоровительной физической культуры.
- Тема 2.3. Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике
- Тема 2.4. Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике
- Тема 2.5. Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций.
- Тема 2.6. Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики.
- Тема 2.7. Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике.
- Раздел 3. Теория и методика функционального тренинга.
- Тема 3.1. Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений.
- Тема 3.2. Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях.
- Тема 3.3. Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом.
- Тема 3.4. Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге.
- Тема 3.5. Структура занятия функционального тренинга.
- Тема 3.6. Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок.
- Тема 3.7. Составление плана тренировки. Подбор упражнений.
- Раздел 4. Теория и методика силового тренинга.
- Тема 4.1. Теоретические основы занятий силовым тренингом.
- Тема 4.2. Классификация силовых видов спорта.
- Тема 4.3. Базовые упражнения силовой направленности.
- Тема 4.4. Технология составления тренировочных программ.
- Тема 4.5. Анатомия силовых упражнений.
- Тема 4.6. Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности.
- Тема 4.7. Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности.
- Тема 4.8. Методика проведения занятий по силовому тренингу.
- Раздел 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для детей и подростков.
- Тема 5.1. Основы формирования правильной осанки у детей.
- Тема 5.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.
- Тема 5.3. Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников.
- Тема 5.4. Методика проведения развивающих игр.
- Тема 5.5. Методика и организация коммуникативных игр.
- Тема 5.6. Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подростками.
- Тема 5.7. Методика проведения урока оздоровительной направленности.
- Тема 5.8. Физкультурно-оздоровительные методики для школьников.
- Тема 5.9. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.
- Раздел 6. Физическая культура взрослого населения.
- Тема 6.1. Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением.

- Тема 6.2 Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста.
- Тема 6.3 Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
- Тема 6.4 Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)»**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1-6 семестр                                                                                                                 |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц:<br>часов: 328                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- устранить функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развить основные физические качества, обучить двигательным навыкам.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                       | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни<br>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### 3 Структура дисциплины

- Раздел 1. Легкоатлетические упражнения как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом.
- Тема 1.1 Общие основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).

|           |                                                                                                                         |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета.                                                                   |
| Тема 1.2  | Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                     |
| Тема 1.3  | Развитие ловкости и координации движений.                                                                               |
| Тема 1.4  | Развитие силовых качеств.                                                                                               |
| Тема 1.5  | Развитие выносливости.                                                                                                  |
| Раздел 2. | Атлетическая гимнастика как средство повышения ОФП обучающихся, занимающихся футболом.                                  |
| Тема 2.1  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях «атлетической гимнастики». Силовая тренировка с собственным весом. |
| Тема 2.2  | Методика обучения базовым упражнениям атлетической гимнастики.                                                          |
| Тема 2.3  | Методика проведения занятий по атлетической гимнастике.                                                                 |
| Тема 2.4  | Тренировочные программы по атлетической гимнастике в повышении физической подготовленности.                             |
| Раздел 3. | Техническая подготовка.                                                                                                 |
| Тема 3.1  | Ведение мяча. Техника владения и контроля мяча.                                                                         |
| Тема 3.2  | Техника ударов по мячу. Удары по мячу в движении.                                                                       |
| Тема 3.3  | Техника приема и передачи мяча.                                                                                         |
| Тема 3.4  | Обманные движения.                                                                                                      |
| Раздел 4. | Тактическая подготовка.                                                                                                 |
| Тема 4.1  | Тактика нападения и взаимодействия игроков.                                                                             |
| Тема 4.2  | Тактика игры в меньшинстве.                                                                                             |
| Тема 4.3  | Тактика игры в большинстве.                                                                                             |
| Тема 4.4  | Розыгрыш «стандартов».                                                                                                  |
| Раздел 5. | Специальная физическая подготовка футболиста.                                                                           |
| Тема 5.1  | Упражнения для развития быстроты.                                                                                       |
| Тема 5.2  | Упражнения для развития ловкости.                                                                                       |
| Тема 5.3  | Упражнения для развития специальной выносливости.                                                                       |
| Тема 5.4  | Круговая тренировка.                                                                                                    |
| Раздел 6. | Индивидуальные действия футболиста.                                                                                     |
| Тема 6.1  | Индивидуальные действия в защите.                                                                                       |
| Тема 6.2  | Индивидуальные действия в нападении.                                                                                    |
| Тема 6.3  | Контроль мяча в сложных ситуациях.                                                                                      |
| Тема 6.4  | Игра в пять полевых игроков.                                                                                            |
| Тема 6.5  | Взаимодействие игроков на площадке.                                                                                     |

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Теория и методика аэробики» (Б1.В.01)**

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 3 семестр<br/>заочная: 3,4 семестр</i>            |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся теоретических и практических основ оздоровительной аэробики, комплекса базовых профессионально-педагогических знаний, умений и навыков инструктора групповых фитнес-программ.

Задачи дисциплины:

- познакомить обучающихся с теоретическими основами оздоровительной аэробики;
- изучить различные направления оздоровительной аэробики;
- обучить базовым шагам и упражнениям в оздоровительной аэробике;
- обучить методике проведения занятия с различными категориями населения по оздоровительной аэробике.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                                  | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом                                                                                                                                                 |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                           | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу</p> |
| ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга</p> <p>ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий</p> <p>ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу</p>                                                                                                                                       |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br/> В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p> <p><i>Профессиональный стандарт 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:</i><br/> В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ                                                                                                                                                                                                                            | <p>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i><br/> А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений
- Тема 2. Аэробика как направление оздоровительной физической культуры
- Тема 3. Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике
- Тема 4. Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике
- Тема 5. Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций
- Тема 6. Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики
- Тема 7. Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Введение в физкультурно-оздоровительную деятельность» (Б1.В.02)**

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 3,4 семестр<br/>заочная: 3,4 семестр</i>          |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 6<br/>часов: 216</i>                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет с оценкой</i>                                      |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с основами физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление о сфере профессиональной деятельности, нормативно-правовых основах физкультурно-оздоровительной деятельности;
- изучить основы теории здоровьесберегающей деятельности средствами физической культуры для лиц различного пола и возраста;
- развивать у студентов качества социально активной личности, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                                  | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                           | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом        |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                     |

**3 Структура дисциплины**

- Тема 1. Система физической культуры и спорта в РФ
- Тема 2. Фитнес в контексте правового регулирования
- Тема 3. Основы профессиональной деятельности фитнес-тренера
- Тема 4. Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»
- Тема 5. Компоненты здоровья
- Тема 6. Факторы здорового образа жизни
- Тема 7. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни
- Тема 8. Профессиональное здоровье
- Тема 9. Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Теория фитнеса» (Б1.В.03)**

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 3,4 семестр<br/>заочная: 5 семестр</i>            |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 6<br/>часов: 216</i>                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся компетенций в области фитнеса с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

Задачи дисциплины:

- познакомить обучающихся с теоретическими основами фитнеса;
- изучить различные направления фитнес-технологий;
- обеспечить освоение студентами методических умений проведения занятий с использованием средств фитнеса.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                                  | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом                                                                                                                                                 |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                           | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом |
| ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования                                                | ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения.<br>ПК-5.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования.<br>ПК-5.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования.                                                                               |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу</p> |
| ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга</p> <p>ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий</p> <p>ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу</p>                                                                                                                                       |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br/> В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам<br/> <i>Профессиональный стандарт 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:</i><br/> А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)<br/> В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i><br/> А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 3 Структура дисциплины

|         |                                                                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1  | Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления                                                 |
| Тема 2  | Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления                                    |
| Тема 3  | Оздоровительные методики дыхательных упражнений                                                             |
| Тема 4  | Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса                          |
| Тема 5  | Тестирование при занятиях фитнесом                                                                          |
| Тема 6  | Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности                                               |
| Тема 7  | Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления                                               |
| Тема 8  | Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности                                     |
| Тема 9  | Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности                                   |
| Тема 10 | Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки                                                    |
| Тема 11 | Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека     |
| Тема 12 | Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Тема 13 | Теоретико-методические основы фитнеса                                                                       |
| Тема 14 | Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления                                                 |

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Теория и методика аквафитнеса» (Б1.В.04)**

|                                                 |                                                               |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                           |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | « <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> » |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                               |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 3,4 семестр<br/>заочная: 4,5 семестр</i>            |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 5<br/>часов: 180</i>                      |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет с оценкой</i>                                        |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся базовых теоретических и методико-практических знаний и умений по теории и методике аквафитнеса.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретические и методико-практические основы аквафитнеса;
- обучить методике проведения занятия по аквафитнесу;
- сформировать педагогические умения по основным способам передвижения в воде, базовым шагам и специальным упражнениям.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                                  | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                           | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом                                                                               | ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека<br>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации<br>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения                                                                                                                                                                                                                   | <p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга</p> <p>ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий</p> <p>ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу</p> |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br/> В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам<br/> <i>Профессиональный стандарт 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:</i><br/> А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ                                                                                                                                                                                   | <p>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>                                                                                       |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i><br/> А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p>                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Научные исследования в аквафитнесе
- Тема 2. Аквафитнес с элементами танца
- Тема 3. Силовой аквафитнес
- Тема 4. Водный стретчинг
- Тема 5. Теоретические основы аквафитнеса
- Тема 6. Классификация упражнений в аквафитнесе
- Тема 7. Методика проведения занятий по аквафитнесу
- Тема 8. Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях аквафитнесом

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Физическая рекреация» (Б1.В.05)**

|                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                             |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 5 семестр<br>заочная: 5 семестр               |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108                     |
| Промежуточная аттестация                        | зачет с оценкой                                      |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины является формирование у обучающихся теоретических и методических основ использования физической рекреации в профессиональной деятельности с различным возрастным контингентом.

Задачи дисциплины:

- обеспечить студентам формирование целостного представления о содержательной стороне профессиональной деятельности в сфере физической рекреации;
- создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической, психолого-педагогической областях знаний в сфере физической рекреации;
- сформировать у студентов активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                              | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                          | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом                                                                                                                                                                                                                                             |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                   | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом |
| Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 3 Структура дисциплины

- Раздел 1. Научно-методические основы физической рекреации**
- Тема 1.1 Физическая рекреация как вид практической деятельности
- Тема 1.2 Содержание профессиональной деятельности специалиста в области физической рекреации
- Тема 1.3 Средства современных видов кондиционной тренировки в физкультурно-оздоровительной работе рекреативной направленности с различным контингентом

- Раздел 2. Массовая физкультурно-рекреативная деятельность с разновозрастными группами населения**
- Тема 2.1 Массовая работа физкультурно-рекреативной направленности в школе
- Тема 2.2 Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов
- Тема 2.3 Массовая физкультурно-рекреативная работа с взрослым населением
- Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях отдыха**
- Тема 3.1 Методика физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях отдыха
- Тема 3.2 Методика физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного**  
**возраста» (Б1.В.06)**

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 5,6 семестр</i><br><i>заочная: 5,6 семестр</i>    |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 6</i><br><i>часов: 216</i>              |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся компетенций в области фитнеса с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов теоретические знания о специфике физкультурно-оздоровительной деятельности с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- сформировать у студентов практические умения по построению и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков планирования содержания физкультурно-оздоровительной работы с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                            | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                        | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом                                                                                                                                                 |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом |
| ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования      | ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения.<br>ПК-5.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования.<br>ПК-5.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования.                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу</p> |
| ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга</p> <p>ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий</p> <p>ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу</p>                                                                                                                                       |
| ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br/> А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения<br/> В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам<br/> <i>Профессиональный стандарт 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:</i><br/> А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)<br/> В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе<br/> <i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i><br/> А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 3 Структура дисциплины

|           |                                                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях      |
| Тема 1.1  | Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста                  |
| Тема 1.2  | Возрастные особенности развития детского организма                                      |
| Тема 1.3  | Основы формирования правильной осанки у детей                                           |
| Тема 1.4  | Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях |
| Тема 1.5  | Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников                                  |
| Тема 1.6  | Методика проведения развивающих игр с дошкольниками                                     |
| Тема 1.7  | Методика и организация коммуникативных игр для дошкольников                             |
| Тема 1.8  | Методика проведения физкультурного досуга в ДОУ и фитнес клубе                          |
| Раздел 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность в школе                                       |
| Тема 2.1  | Состояние здоровья современных школьников и причины его ухудшения                       |
| Тема 2.2  | Физическое воспитание школьников в контексте модернизации образования                   |
| Тема 2.3  | Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подросткам      |

- Тема 2.4 Методика проведения урока оздоровительной направленности
- Тема 2.5 Физкультурно-оздоровительные методики для школьников
- Тема 2.6 Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий
- Тема 2.7 Основы коммуникативного тренинга
- Тема 2.8 Походы выходного дня как форма рекреационной деятельности школьников
- Раздел 3. Физическая культура взрослого населения
- Тема 3.1 Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением
- Тема 3.2 Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста
- Тема 3.3 Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья
- Тема 3.4 Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Теория и методика силового тренинга» (Б1.В.07)**

|                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                  |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                             |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 5,6 семестр<br>заочная: 6,7 семестр           |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 5<br>часов: 180                     |
| Промежуточная аттестация                        | экзамен                                              |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является обучение навыкам применения средств силовой направленности в рекреационной деятельности, в восстановлении работоспособности и активного долголетия населения.

Задачи дисциплины:

- обучить постановке целей и путей ее достижения в силовой тренировке, сформировать профессиональную культуру фитнес-инструктора;
- совершенствовать коммуникативные и организаторские навыки в процессе проведения занятий в тренажерном зале;
- сформировать знания по фитнес терминологии, создать представления привлечения населения к занятиям силовой направленности;
- обучить методике проведения занятий силовой направленности в обеспечении активного долголетия и восстановления работоспособности.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                              | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                          | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом                                                                                                                                                 |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                   | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом |
| Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу</p> |
| ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга</p> <p>ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий</p> <p>ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу</p>                                                                                                                                       |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br/> В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p> <p><i>Профессиональный стандарт 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:</i><br/> В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ                                                                                                                                                                                                                            | <p>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i><br/> А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p>                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Теоретические основы занятий силовым тренингом
- Тема 2. Классификация силовых видов спорта
- Тема 3. Базовые упражнения силовой направленности
- Тема 4. Технология составления тренировочных программ
- Тема 5. Анатомия силовых упражнений
- Тема 6. Правила поведения и техника безопасности на занятиях направленности
- Тема 7. Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности
- Тема 8. Методика проведения занятий по силовому тренингу

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Технология планирования фитнес-программ» (Б1.В.08)**

|                                                 |                                                               |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                           |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | « <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> » |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                               |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 7 семестр</i><br><i>заочная: 7 семестр</i>          |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 4</i><br><i>часов: 144</i>                |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с технологией планирования фитнес-программ.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах планирования содержания фитнес-программ;
- сформировать у студентов практические умения по разработке содержания фитнес-программ;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                            | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                                | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                                                                                                                                                                                                                    |
| ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.                                                     | ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br><i>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом                                                                                     | ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека<br>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации<br>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу |

*Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:*

*В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам*

*Профессиональный стандарт 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»*

*ОТФ А Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)*

*ОТФ В Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе*

### **3 Структура дисциплины**

- Тема 1. Технология педагогического проектирования содержания фитнес-программ
- Тема 2. Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей дошкольного возраста
- Тема 3. Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей младшего и среднего школьного возраста
- Тема 4. Индивидуализация содержания фитнес-программ для старшеклассников
- Тема 5. Индивидуализация содержания фитнес-программ для студенческой молодежи
- Тема 6. Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин молодого возраста
- Тема 7. Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин зрелого возраста
- Тема 8. Индивидуализация содержания фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Технология анимационных программ» (Б1.В.09)**

|                                                 |                                                               |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                           |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | « <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> » |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                               |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 7 семестр<br/>заочная: 7 семестр</i>                |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                       |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                  |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся представления об основных понятиях в области концепции анимационного проектирования, об основных видах и типах анимации, структуре, содержания и особенностях составления анимационных программ, сущности и специфики реализации анимационных программ в сфере услуг.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов теоретические знания о специфике анимационных программ с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- сформировать у студентов практические умения по построению и проведению анимационных программ с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков планирования содержания анимационной деятельности с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                                  | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом                                                                                                                                                 |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                           | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**3 Структура дисциплины**

- Тема 1. Введение в предмет, цели и задачи дисциплины. Связь культуры с досуговой деятельностью и анимацией
- Тема 2. Анимационный сервис - характеристика рекреационной анимации
- Тема 3. Особенности организации анимационной деятельности
- Тема 4. Методика организации и проведения досуговых и анимационных программ

- Тема 5. Индустрия развлечений и отдыха
- Тема 6. Анимация как психолого-педагогический процесс
- Тема 7. Организация досуга в гостиницах и туристских комплексах
- Тема 8. Технология создания и реализации досуговых и анимационных программ

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Маркетинг фитнес-услуг» (Б1.В.10)**

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 7 семестр<br/>заочная: 7 семестр</i>              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен, курсовая работа</i>                             |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины - формирование теоретических и методических основ, необходимых в деятельности по продвижению услуг фитнеса, а также формирование у обучающихся профессиональных компетенций.

Задачи дисциплины:

- теоретическое и практическое обучение основам маркетинговой деятельности;
- изучить современные инструменты маркетинговой деятельности по продвижению услуг фитнеса;
- освоить современные методы анализа рынка, нахождения ниши рынка для продвижения услуг фитнеса;
- стимулировать самостоятельную деятельность по освоению содержания дисциплины и формированию необходимой компетенции.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                                  | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом.<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.                                                                                                                                                 |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                           | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Основные понятия и определения маркетинга фитнес услуг
- Тема 2. Функции, задачи, виды и комплекс маркетинга фитнес услуг
- Тема 3. Маркетинговые исследования в фитнес индустрии
- Тема 4. Сегментация рынка в фитнес индустрии
- Тема 5. Основы рекламы в сфере физической культуры и спорта

- Тема 6. Правовые основы рекламы в спорте
- Тема 7. Особенности создания рекламного обращения для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом
- Тема 8. Рекламная кампания для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Массаж» (Б1.В.11)**

|                                                 |                                                               |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                           |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | « <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> » |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                               |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 7 семестр<br/>заочная: 7 семестр</i>                |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                       |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                  |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины – формирование у обучающихся представления об общих принципах и методических правилах применения массажа, обучение практическим умениям и навыкам выполнения классического массажа.

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение студентами основ знаний по истории развития массажа, анатомо-физиологическим, гигиеническим основам массажа, показаниям и противопоказаниям к массажу, видам, формам и методам массажа;
- формировать у студентов практические умения и навыки выполнения основных приемов массажа;
- обеспечить освоение студентами техники выполнения приемов массажа;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков массажа и особенностей массажа отдельных областей тела, мышц, суставов.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                    | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                        | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологиями формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 3 Структура дисциплины

- |           |                                                                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. | Раздел Теоретические основы массажа                                    |
| Тема 1.1  | История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа       |
| Тема 1.2  | Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа.  |
| Тема 1.3  | Гигиенические основы массажа                                           |
| Тема 1.4  | Классификация и характеристика видов спортивного массажа               |
| Раздел 2. | Раздел Техника и методика выполнения приемов массажа                   |
| Тема 2.1  | Техника и методика выполнения приемов поглаживания                     |
| Тема 2.2  | Техника и методика выполнения приемов выжимания                        |
| Тема 2.3  | Техника и методика выполнения приемов разминания и потряхивания        |
| Тема 2.4  | Техника и методика выполнения приемов растирания и движений            |
| Тема 2.5  | Техника и методика выполнения встряхивания, ударных приемов и вибрации |

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий» (Б1.В.12)**

|                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                  |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                             |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 7 семестр<br>заочная: 7,8 семестр             |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108                     |
| Промежуточная аттестация                        | зачёт                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний и методических основ использования организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий в профессиональной деятельности с различным возрастным контингентом.

Задачи дисциплины:

- обеспечить студентам формирование целостного представления о содержательной стороне профессиональной деятельности при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- создать представление о современных научных концепциях в медико-биологической, психолого-педагогической областях знаний в организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- сформировать у студентов активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                              | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.                                                         | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом.                                                                                                                                                                                                                                             |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                  | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологий формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. |
| Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### 3 Структура дисциплины

- Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
- Тема 1.1 Организация и место проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-

- массовых мероприятий
- Тема 1.2 Виды и средства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением
- Тема 1.3 Организация и проведение верёвочного курса
- Раздел 2. Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с населением
- Тема 2.1 Методика организации и проведения туристского слёта для населения
- Тема 2.2 Методика организации и проведения похода выходного дня для разновозрастных групп населения
- Тема 2.3 Методика организации и проведения массовых соревнований по ориентированию для населения
- Тема 2.4 Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Теория и методика функционального тренинга» (Б1.В.13)**

|                                                 |                                                               |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                           |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | « <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> » |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                               |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 8 семестр<br/>заочная: 9 семестр</i>                |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 4<br/>часов: 144</i>                      |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся теоретических и практических основ функционального тренинга, комплекса базовых профессионально-педагогических знаний, умений и навыков инструктора индивидуальных и групповых фитнес-программ.

Задачи дисциплины:

- познакомить обучающихся с теоретическими основами функционального тренинга;
- изучить различные направления функционального тренинга;
- обучить базовым упражнениям функционального тренинга;
- обучить методике проведения занятия с различными категориями населения по функциональному тренингу.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                                  | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом                                                                                                                                                 |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                           | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу</p> |
| ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения                                                                                                                                                                                                                                  | <p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга</p> <p>ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий</p> <p>ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу</p>                                                                                                                                       |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br/> В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p> <p><i>05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:</i><br/> В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ                                                                                                                                                                                                  | <p>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i><br/> А. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся</p>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений
- Тема 2. Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях
- Тема 3. Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом
- Тема 4. Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге
- Тема 5. Структура занятия функционального тренинга
- Тема 6. Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок
- Тема 7. Составление плана тренировки. Подбор упражнений
- Тема 8. Научные исследования в функциональном тренинге

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Восточные оздоровительные системы» (Б1.В.14)**

|                                                 |                                                               |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                           |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | « <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> » |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                               |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 7,8 семестр<br/>заочная: 8,9 семестр</i>            |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 6<br/>часов: 216</i>                      |
| Промежуточная аттестация                        | <i>экзамен</i>                                                |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с теоретическими и методическими основами использования восточных оздоровительных систем в физкультурно-оздоровительной деятельности с различным возрастным контингентом

Задачи дисциплины:

–формировать у обучающихся специальные знания в области восточных оздоровительных систем необходимые для физкультурно-оздоровительной деятельности с различным возрастным контингентом;

–развивать психомоторные способности, необходимые для успешного овладения основными движениями (действиями), входящими в состав наиболее распространенных видов восточных гимнастик и оздоровительных систем;

–сформировать у студентов активное творческое отношение к самостоятельному повышению профессионального уровня, к расширению научно-теоретической базы, совершенствованию практических навыков в решении ряда задач профессиональной деятельности.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом                                                                  | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом                                                                                                                                                             |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом                                           | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу</p> |
| ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения                                                                                                                                                                                                                                  | <p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга</p> <p>ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий</p> <p>ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу</p>                                                                                                                                       |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br/> В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p> <p><i>05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ:</i><br/> В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ                                                                                                                                                                                                  | <p>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i><br/> А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 3 Структура дисциплины

- Раздел 1. Классическая йога
  - Тема 1.1 История и философия йоги
  - Тема 1.2 Теоретические основы проведения занятий по йоге
  - Тема 1.3 Методические основы проведения занятий йогой
  - Тема 1.4 Преподавательское мастерство инструктора йоги
  - Тема 1.5 Пранаяма
  - Тема 1.6 Медитация
  - Тема 1.7 Методика проведения занятий йогой с детьми
- Раздел 2. Раздел Ушу и цигун
  - Тема 2.1 Исторические и философские аспекты ушу
  - Тема 2.2 Ушу как здоровьесформирующая технология
  - Тема 2.3 Методика обучения тайцзицюань
  - Тема 2.4 Методика адаптированного ушу для детей и подростков
  - Тема 2.5 Некоторые аспекты использования ушу как средства развития свойств личности детей
  - Тема 2.6 Теория и методика занятий цигун

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Медико-биологические основы фитнеса» (Б1.В.ДВ.01.01)**

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 5 семестр<br/>заочная: 5 семестр</i>              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачётных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                     |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины – формирование у обучающихся теоретических основ здорового образа жизни, гигиенических и естественно-средовых факторов для обеспечения достижения оздоровительного и восстановительного эффектов у занимающихся фитнесом.

Задачи дисциплины:

- реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом;
- приобрести знания и умения в области анализа и диагностики состояний организма и его отдельных систем, характеристик переходных процессов и особенностей регуляции у лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью, определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                        | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.                                                   | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом.                                                     |
| ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.                                 | ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения.<br>ПК-5.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования. |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Специалист по продвижению фитнес-услуг</i> |                                                                                                                                                                                           |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Основные формы оздоровительной физической культуры
- Тема 2. Биологическая интеграция в формировании и оценке здоровья
- Тема 3. Моторно-кардиальные рефлексы в интеграции функций организма.
- Тема 4. Оздоровительные эффекты физической тренировки и занятий спортом.
- Тема 5. Питание и здоровье
- Тема 6. Состояние здоровья детей и подростков и пути укрепления средствами физического воспитания

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Спортивная адаптология» (Б1.В.ДВ.01.02)**

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 5 семестр<br/>заочная: 5 семестр</i>              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачётных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                     |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес систематизированных знаний о закономерностях адаптации организма к тренировочным, соревновательным нагрузкам и факторам внешней среды.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов систему представлений о факторах, влияющих на скорость адаптации организма к физическим нагрузкам и условиям внешней среды;
- сформировать у студентов знания о механизмах адаптации организма человека к физическим нагрузкам и условиям окружающей среды;
- сформировать у студентов знания о современных способах и средствах ускорения процесса адаптации у спортсменов.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                        | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.                                                                   | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.                                                                                                                        |
| ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.                                                 | ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения.<br>ПК-5.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования.<br>ПК-5.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования. |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Специалист по продвижению фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Биологические основы спортивной и оздоровительной тренировки
- Тема 2. Спортивно-педагогическая адаптология (технология планирования и организации тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии)
- Тема 3. Практика проектирования тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии
- Тема 4. Технология оздоровительной культуры - Изотон
- Тема 5. Спортивное питание. Средства спортивной тренировки.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Методика фитнес-тестирования» (Б1.В.ДВ.02.01)**

|                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                  |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                             |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 5 семестр<br>заочная: 5 семестр               |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 2<br>часов: 72                      |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью дисциплины является формирование у обучающихся знаний и навыков врачебно-педагогического сопровождения в физкультурно-оздоровительных занятиях.

Задачи дисциплины:

- ознакомить с вопросами организации спортивно-медицинской службы;
- ознакомить с методами врачебных исследований;
- ознакомить с основами организации врачебного контроля над физкультурниками и спортсменами;
- ознакомить с принципами выявления и профилактики состояний перенапряжения у спортсменов;
- обобщить подходы к коррекции тренировок и занятий, основанных на результатах врачебно-педагогического контроля.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.                                                                                                                                                                                                                                                                         | ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения.<br>ПК-5.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования.<br>ПК-5.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования. |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.                                                                                                                                                               |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br>В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам<br>05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ:<br>А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)<br>В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**3 Структура дисциплины**

- Тема 1. Общая характеристика методов врачебного исследования. Сбор анамнеза.  
Тема 2. Осмотр.

- Тема 3. Антропометрия.
- Тема 4. Оценка физического развития.
- Тема 5. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
- Тема 6. Функциональное тестирование.
- Тема 7. Определение физической работоспособности.
- Тема 8. Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебный контроль за юными спортсменами.
- Тема 9. Программа углублённых медицинских обследований для физкультурников и спортсменов.
- Тема 10. Структура заболеваемости у спортсменов. Перенапряжение сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной, мочевыделительной и системы крови.
- Тема 11. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата.

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Методика фитнес-тестирования» (Б1.В.ДВ.02.02)**

|                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                  |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                             |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 5 семестр<br>заочная: 5 семестр               |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачётных единиц: 2<br>часов: 72                      |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных знаний, умений и опыта, необходимых для контроля эффективности физкультурно-оздоровительного процесса, средствами фитнес-тестирования разных возрастных групп населения.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания о содержании фитнес-тестирования;
- сформировать у студентов практические умения по оценке эффективности физкультурно-оздоровительного процесса, средствами фитнес-тестирования разных возрастных групп населения;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.                                               | ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения.<br>ПК-5.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования.<br>ПК-5.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.                                                                              | ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.<br>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.<br>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу. |

*Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:*

В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ:

А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)

В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе

### **3 Структура дисциплины**

Тема 1. Особенности и содержание тестирования физического состояния

Тема 2. Спортивно-оздоровительный мониторинг

Тема 3. Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья» (Б1.В.ДВ.03.01)**

|                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                  |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                             |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 5 семестр<br>заочная: 7 семестр               |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108                     |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий с использованием фитнес-технологий с лицами, имеющими отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп.

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение студентами основ знаний в области фитнеса для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах фитнеса;
- освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий с использованием фитнес-технологий применительно к лицам с ограниченными возможностями здоровья различных возрастных и нозологических групп.
- сформировать у студентов самостоятельность, обеспечить освоение ими опыта творческой методической и практической деятельности в процессе применения физических упражнений и естественно-средовых и гигиенических факторов.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.                                                                 | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                          | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.         |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                       |

### 3 Структура дисциплины

|           |                                                                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. | Теоретические основы фитнеса для лиц с ОВЗ                                                         |
| Тема 1.1  | Значение и задачи фитнеса для лиц с ОВЗ                                                            |
| Тема 1.2  | Фитнес для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата                                       |
| Тема 1.3  | Фитнес для лиц с нарушением зрения и слуха                                                         |
| Тема 1.4  | Фитнес для лиц, имеющих заболевания внутренних органов                                             |
| Тема 1.5  | Особенности организации и содержания занятий по фитнесу с учащимися специальной медицинской группы |

|           |                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| Тема 1.6  | Основы формирования здорового образа жизни у лиц с ОВЗ              |
| Раздел 2. | Раздел 2. Организация и содержание занятий по фитнесу для лиц с ОВЗ |
| Тема 2.1  | Базовая аэробика.                                                   |
| Тема 2.2  | Степ-аэробика                                                       |
| Тема 2.3  | Фитбол-гимнастика                                                   |
| Тема 2.4  | Лечебно-профилактический танец «фитнес-танс»                        |
| Тема 2.5  | Логоритмика                                                         |
| Тема 2.6  | Стретчинг                                                           |
| Тема 2.7  | Хатха-йога                                                          |
| Тема 2.8  | Пилатес                                                             |
| Тема 2.9  | Атлетическая гимнастика                                             |

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Организация и методика групповых фитнес-программ» (Б1.В.ДВ.03.02)**

|                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                  |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                             |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 5 семестр<br>заочная: 7 семестр               |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108                     |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование у бакалавров представления о работе фитнес-инструктора, а также закрепление, расширение и углубление профессионально-педагогических знаний, совершенствование профессионально-педагогических умений при работе оздоровительной направленности с людьми.

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение обучающимися основ знаний по профилю физкультурно-оздоровительные технологии, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности в сфере оздоровительного фитнеса;
- формировать у обучающихся практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах оздоровительного фитнеса;
- обеспечить освоение обучающимися методических умений и навыков проведения занятий по оздоровительному фитнесу;
- формировать у обучающихся умения разрабатывать программы оздоровительного фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с населением, учитывая вопросы управления массой тела, питания и регуляции психического состояния.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.                                                                 | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом.<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.                                                                                                                                                 |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                          | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Основы фитнес тренировки

- Тема 2. Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья
- Тема 3. Аспекты административной деятельности
- Тема 4. Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях
- Тема 5. Аэробика как вид двигательной активности
- Тема 6. Основы занятий аквафитнесом
- Тема 7. Основы силового тренинга
- Тема 8. Практические аспекты регулирования состава и массы тела

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста» (Б1.В.ДВ.04.01)**

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 8 семестр<br/>заочная: 9 семестр</i>              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                    |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и опыта, необходимых для реализации фитнес-технологий с разными возрастными группами женщин.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах физкультурно-оздоровительной деятельности с женщинами разного возраста
- сформировать у студентов практические умения по разработке содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с женщинами разного возраста;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.                                                                 | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом.<br>ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.                                                                                                                                                 |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                          | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p> |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i></p> <p>В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p> <p>05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ:</p> <p>А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)</p> <p>В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### 3 Структура дисциплины

- |         |                                                                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. | Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности с девушками                                                               |
| Тема 2. | Научно-методические основы использования средств физкультурно-оздоровительной деятельности для развития двигательной активности девушек-подростков |
| Тема 3. | Физкультурно-оздоровительная деятельность девушек-студенток средних специальных и высших учебных заведений                                         |
| Тема 4. | Состояние репродуктивного здоровья и факторы риска его нарушения среди лиц женского пола.                                                          |
| Тема 5. | Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами первого и второго зрелого возраста                                                                 |
| Тема 6. | Содержание физкультурно-оздоровительных занятий женщин пожилого возраста                                                                           |

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Методики закаливания для лиц разного возраста» (Б1.В.ДВ.04.02)**

|                                                 |                                                               |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                           |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | « <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> » |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                               |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 8 семестр<br/>заочная: 9 семестр</i>                |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 3<br/>часов: 108</i>                      |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет</i>                                                  |

**1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и опыта, необходимых для реализации физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов.

Задачи дисциплины:

- формировать обучающимся знания в области теории и методики применения гигиенических и естественно-средовых факторов в физкультурно-оздоровительных занятиях;
- обеспечить обучающимся овладение методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий реализуемых с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов;
- обеспечить освоение обучающимися опыта творческой, методической и практической деятельности в процессе применения ими физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

**2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.                                                                 | ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                          | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.                                                                              | ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.<br>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.<br>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу. |

*Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:*

В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам

05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ:

А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)

В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе

### **3 Структура дисциплины**

- Тема 1. Физиологический аспект закаливания
- Тема 2. Природные источники закаливания
- Тема 3. Традиционное и нетрадиционное закаливание
- Тема 4. Методы закаливания детей дошкольного возраста
- Тема 5. Комплексное применение средств закаливания детей и подростков

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности»**  
**(Б1.В.ДВ.05.01)**

|                                                 |                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 7 семестр</i><br><i>заочная: 7 семестр</i>        |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачётных единиц: 3</i><br><i>часов: 108</i>              |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет с оценкой</i>                                      |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и опыта, необходимых для самостоятельной работы в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом.

Задачи дисциплины:

- содействовать формированию основ профессионально-педагогической деятельности содействовать применению и углублению педагогических знаний, умений приобретенных в процессе обучения в вузе и на педагогической практике, приобретение новых знаний;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.
- обучающегося в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом;

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                     | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни   | <b>УК-6.2</b> Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности<br><b>УК-6.3</b> Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                         | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                    |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p> |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i><br/> В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам<br/> 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ:<br/> А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)<br/> В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности
- Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста
- Тема 3. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста
- Тема 4. Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью
- Тема 5. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста
- Тема 6. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Профессионально-педагогическая деятельность» (Б1.В.ДВ.05.02)**

|                                                 |                                                               |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 <i>Физическая культура</i>                           |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | « <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</i> » |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                               |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 7 семестр</i><br><i>заочная: 7 семестр</i>          |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачётных единиц: 3</i><br><i>часов: 108</i>                |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачет с оценкой</i>                                        |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и опыта, необходимых для педагогической деятельности с разным возрастным контингентом по формированию теоретических и методических основ использования средств физической культуры в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи дисциплины:

- содействовать формированию основ профессионально-педагогической деятельности обучающихся;
- содействовать применению и углублению педагогических знаний, умений приобретенных в процессе обучения в вузе и на педагогической практике, приобретение новых знаний;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                      | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни    | <b>УК-6.2 Умеет</b> эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности<br><b>УК-6.3 Владеет</b> методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни |
| ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                                          | ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.<br>ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологиями формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.                   |
| <i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:<br/>А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.</p> <p>ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> <p>ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p> |
| <p><i>Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:</i></p> <p>В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p> <p>05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ:</p> <p>А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес)</p> <p>В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### 3 Структура дисциплины

- Тема 1. Интегративный характер и место дисциплины «Профессионально-педагогическая деятельность» в комплексе дисциплин предметной подготовки
- Тема 2. Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре
- Тема 3. Фитнес: виды, функции
- Тема 4. Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности
- Тема 5. Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Профессионально-педагогическая деятельность»
- Тема 6. Хореографическая подготовка фитнес тренера

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Использование электронной информационно-образовательной среды  
образовательной организации» (ФТД.01)**

|                                                 |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | 49.03.01 Физическая культура                                                                                                       |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» |
| Квалификация выпускника                         | бакалавр                                                                                                                           |
| Форма обучения, семестр                         | очная: 1 семестр<br>заочная: 1 семестр                                                                                             |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | зачетных единиц: 2<br>часов: 72                                                                                                    |
| Промежуточная аттестация                        | зачет                                                                                                                              |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у бакалавров системы знаний, умений и навыков работы с электронной информационной образовательной средой и эффективное их использование в дальнейшей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- способствовать освоению знаний, умений и навыков работы с ресурсами электронной информационной образовательной среды;
- научить осуществлять поиск оптимальных способов решения задач образовательной деятельности с использованием средств электронно-информационной образовательной среды;
- формировать навыки работы с инструментами электронной информационной образовательной среды для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| Формируемые компетенции                                                                                                                                                         | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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-2.1 Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения<br>УК-2.2 Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений<br>УК-2.3 Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений |

### 3 Структура дисциплины

Тема 1. Цифровизация и сквозные технологии в образовании.

Тема 2. Применение электронных информационно-образовательных технологий в образовательной деятельности студентов.

Тема 3. Работа с электронной информационно-образовательной средой.

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
«Английский язык для спортивных волонтеров» (ФТД.02)**

|                                                 |                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки                          | <i>49.03.01 Физическая культура</i>                                                                                                         |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте»<br/>«Физкультурное образование»<br/>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i> |
| Квалификация выпускника                         | <i>бакалавр</i>                                                                                                                             |
| Форма обучения, семестр                         | <i>очная: 3 семестр<br/>заочная: 3 семестр</i>                                                                                              |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>                                                                                                     |
| Промежуточная аттестация                        | <i>зачёт</i>                                                                                                                                |

### 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся навыков использования иностранного языка для совершенствования профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формировать умения читать, понимать, переводить оригинальную литературу по темам, связанным с профессиональной деятельностью;
- формировать навыки устной речи (говорение: умение вести беседу на темы, связанные с профессиональной деятельностью);
- формировать умение воспринимать иноязычную речь;
- формировать навыки активного владения базовой грамматикой и лексикой, включая лексику, представляющую нейтральный научный стиль;
- формировать навыки владения терминологией, чтения со словарем и понимания специальной литературы по профилю деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

| <i>Формируемые компетенции</i>                                                                                                                         | <i>Индикаторы достижения компетенции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | УК-4.1 Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации<br>УК-4.2 Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)<br>УК-4.3 Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) |

### 3 Структура дисциплины

Раздел 1. В городе

Тема 1.1 Пешеходная прогулка.

Тема 1.2 Городской транспорт.

Тема 1.3 Покупки.

Раздел 2. Посещение спортивных соревнований.

Тема 2.1 Спортивные сооружения.

Раздел 3. Спортивное волонтерство.

Тема 3.1 Персонал на спортивных соревнованиях.

Тема 3.2 Работа спортивных волонтеров.