

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **ФТД.01 Фармакология в спорте**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование научно обоснованной системы знаний по использованию фармакологических препаратов в рамках медико-биологического обеспечения спортивной подготовки.

Задачи дисциплины:

- знакомство с классами фармакологических препаратов, используемых для медико-биологического обеспечения спортивной тренировки;
- знакомство с фармакологическими препаратами, рекомендуемых для восстановления и повышения спортивной работоспособности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина ФТД.01 «Фармакология в спорте» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

Освоение дисциплины ФТД.01 «Фармакология в спорте» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности;
- К.М.03.04 Основы медицинских знаний;
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;
- К.М.05.14 Профилактика применения допинга;
- К.М.05.19 Спортивная физиология;
- К.М.05.29 Спортивная биохимия;
- К.М.05.ДВ.02.01 Питание спортсменов в процессе тренировки;
- К.М.05.ДВ.02.02 Комплексный медико-биологический контроль в спорте;
- К.М.05.ДВ.05.01 Физическая реабилитация в спортивной практике.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Основы общей фармакологии:**

Основные понятия фармакологии. Классификация и характеристика фармакологических средств, применяемых в спортивной практике.

##### **Модуль 2. Основы спортивной фармакологии:**

Медико-биологические аспекты применения фармакологических средств для восстановления спортивной работоспособности и предупреждения переутомления. Оптимизация спортивной тренировки путем применения различных фармакологических препаратов. Фармакология этапов подготовки спортсменов: подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного. Посиндромная фармакотерапия. Коррекция отдельных предпатологических и патологических состояний в спорте. Фармакологическое обеспечение в отдельных видах спорта.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

<b>ПК-3. Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</b>	
ПК-3.1 Знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– задачи медико-биологического и антидопингового обеспечения спортивной тренировки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в основных группах фармпрепаратов, рекомендуемых для обеспечения спортивной тренировки;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками обоснования фармобеспечения спортивной тренировки на современном этапе.</li> </ul>
ПК-3.2 Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные положения фармакологического обеспечения спортивной тренировки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить профилактику использования допинга в спорте;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками контроля использования спортсменами рекомендуемых фармпрепаратов.</li> </ul>

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Игнатьева Л.Е.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
ФТД.02 Особенности подготовки спортивного волонтера**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – расширение знаний студентов о волонтерском движении воспитание принципов добровольчества, привитие чувства патриотизма и значимости общественных работ.

Задачи дисциплины:

- изучить основы спортивного волонтерства;
- понять принципы построения и организации спортивного волонтерства;
- освоить формы и методы организации спортивных волонтеров.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина ФТД.02 «Особенности подготовки спортивного волонтера» относится к факультативным дисциплинам.

Освоение дисциплины «Особенности подготовки спортивного волонтера» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

- К.М.05.ДВ.04.01 Теория и практика судейства по легкой атлетике;
- К.М.05.ДВ.04.02 Организация работы спортивного судьи по биатлону;
- К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Основы волонтерского движения спортивного направления:**

Спортивное волонтерство и его структура. Основные направления работ волонтеров спортивного направления. Проведение коммуникационной и рекрутинговой кампании.

**Модуль 2. Технология обучения волонтеров спортивного направления:**

Ориентирование и обучение волонтеров спортивного направления. Сопровождение и поддержка волонтеров спортивного направления в период проведения спортивных мероприятий. Мотивация, поощрение и признание волонтеров спортивного направления.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями

(ОПК):

<b>ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>	
ОПК-10.1 Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам.	знать: – правила общения с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта; уметь: – устанавливать конструктивные взаимоотношения; владеть: – правилами общения с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта.

<p>ОПК-10.2 Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организывает взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы грамотно освещать проблемы профессиональной деятельности;</li> <li>– разнообразные стили общения;</li> <li>– уметь:</li> <li>– организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса;</li> <li>– создавать благоприятный микроклимат в коллективе;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами грамотного освещения проблемы профессиональной деятельности;</li> <li>– разнообразными стилями общения.</li> </ul>
---	--

### ***8. Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

### ***9. Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, доцент Бакулин С. В.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.01.01 История России**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование в соответствии с профессиональным стандартом педагога целостного представления об основных тенденциях развития отечественной истории, начиная с древнейших времен и до начала XXI века, об особенностях исторического пути России; создание системы ценностных приоритетов на основе осмысления исторического опыта своей страны.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний об основных этапах, событиях, фактах истории России, многонационального Российского государства;
- развитие научного исторического мышления у студентов, умения оперировать ключевыми научными понятиями;
- формирование представлений о закономерностях развития общества и государства, месте России в истории человечества и в современном мировом сообществе;
- рассмотрение с учетом новых подходов истории российской культуры как непрерывного процесса обретения национальной идентичности, логически увязанного с политическим и социально-экономическим развитием страны;

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности;
- воспитание патриотизма, чувства гордости за исторические и современные достижения страны, повышение уровня сохранения памяти о великих исторических подвигах защитников Отечества и противодействия попыткам фальсификации истории;
- воспитание активной гражданской позиции, национальной идентичности, развитие мировоззренческих убеждений студентов на основе осмысления ими исторически сложившихся культурных, религиозных, этнических традиций, нравственных социальных установок, идеологических доктрин, роль человека в обществе прошлого и современности;
- развитие умений работать в поликультурной среде;
- ориентация на саморазвитие и самообразование на протяжении всей жизни.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.01.01 «История России» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.01.01 «История России» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.01.02 «Философия»

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Россия и мир с древнейших времен до конца XIX века:**

##### **Модуль 1. Россия с древнейших времен до конца XVII века**

История как наука. Методология исторической науки. Принципы периодизации в истории. Древний мир, Средние века, Новая история, Новейшая история. Роль исторических источников в изучении истории. Археология и вещественные источники. Письменные источники. Хронологические рамки истории России. Ее периодизация в связи с основными этапами в развитии российской государственности от возникновения государства Русь в IX в. до современной Российской Федерации. История стран, народов, регионов, входивших в состав России на разных этапах ее существования как часть российской истории.

Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности. Происхождение человека. Памятники каменного века на территории

России.

Основные направления развития и особенности древневосточной, древнегреческой и древнеримской цивилизаций. Возникновение христианства (исторические свидетельства об Иисусе Христе; Евангелия; Апостолы).

Средние века: понятие, хронологические рамки, периодизация. Падение Западной Римской империи и образование германских королевств. Славянские общности Восточной Европы. Их соседи: балты и финно-угры. Хозяйство восточных славян, их общественный строй и политическая организация. Возникновение княжеской власти. Религиозные представления.

Византийская империя. Особенности политического и социально-экономического развития; императорская власть. Страны и народы Восточной Европы, Сибири и Дальнего Востока.

Исторические условия складывания государственности. Первые известия о Руси. Проблема образования Древнерусского государства. «Призвание варягов» и начало династии Рюриковичей. Дискуссии по поводу так называемой норманнской теории и современные научные взгляды на проблему.

Первые русские князья: Рюрик, Олег, Игорь, Ольга, Святослав, Владимир. Отношения с Византийской империей, странами Центральной, Западной и Северной Европы, кочевниками европейских степей. Принятие христианства и его значение.

Особенности общественного строя в период Средневековья в странах Европы и Азии. Феодалная иерархия и сеньориальная система в Западной Европе. Рыцарство. Крестовые походы. Завоевание крестоносцами Константинополя.

Русская земля в конце X–XII в. Новгород как центр освоения Севера Восточной Европы. Общественный строй Руси: дискуссии в исторической науке. Проблема «феодализма» в целом и в древней Руси в частности. Древнерусское право. «Русская правда». Внешняя политика и международные связи: отношения с Византией, печенегами, половцами, странами Центральной, Западной и Северной Европы.

Русь в середине XII – начале XIII в. Формирование земель – самостоятельных политических образований («княжеств»). Важнейшие земли и особенности их социально-экономического и политического развития: Киевская, Черниговская, Смоленская, Галицкая, Волынская, Суздальская, Рязанская, Новгород.

Русские земли в середине XIII–XIV в. Монгольская империя. Завоевания Чингисхана и его потомков. Походы Батыя в Восточную и Центральную Европу. Роль Руси в защите Европы. Католическая церковь в XIII–XIV вв. Папство. Ордена крестоносцев и отношения с ними русских земель. Александр Невский и противостояние экспансии с Запада (Невская битва, Ледовое побоище). Споры в науке и публицистике о его «историческом выборе» между Западом и Востоком.

Княжества Северо-Восточной Руси. Борьба за великое княжение Владимирское. Противостояние Твери и Москвы. Дмитрий Донской. Куликовская битва. Походы Тохтамыша, Тамерлана и Едигея на Русь. Отношения Руси и Орды: современные научные представления и спорные вопросы.

Европа и мир в эпоху Позднего Средневековья. Образование национальных государств в Европе: общее и особенное. Страны Черной Африки. Америка. Цивилизации Мезоамерики.

Объединение русских земель вокруг Москвы. Дискуссии об альтернативных путях объединения русских земель. Династическая война в Московском княжестве второй четверти XV в.

Падение Константинополя и изменение церковно-политической роли Москвы в православном мире. Возникновение доктрины «Москва–третий Рим». Иван III. Присоединение Новгорода и Твери. Стояние на Угре. Ликвидация зависимости Руси от Орды. Принятие общерусского Судебника. Положение крестьян по Судебнику 1497 г. (Юрьев день). Церковь и великокняжеская власть.

Основные достижения мировой культуры в эпоху Средневековья. Крещение Руси и его роль в дальнейшем развитии русской культуры. Древнерусское изобразительное искусство: мозаики, фрески, иконы.

Мир к началу эпохи Нового времени. Великие географические открытия. Открытие Америки. Первые кругосветные путешествия. Испанская конкиста в Америке и проникновение португальцев в Индию, Китай и Японию. Первые колониальные империи. Реформация и контрреформация в Европе. Крестьянская война в Германии. Религиозные войны во Франции. Османская империя (территориальный рост; государственное и военное устройство). Индия. Возникновение и расцвет империи Великих Моголов. Проникновение португальцев и голландцев в Индию. Английская Ост-Индская компания. Китай. Расцвет Китая в правление династии Мин. Япония. Сёгунат Токугава. «Закрытие» Японии.

Завершение объединения русских земель под властью великих князей московских. Великий князь Василий III Иванович. Эпоха Ивана IV Грозного. Регентство великой княгини Елены Глинской. Реформы «Избранной рады». Принятие общерусского Судебника 1550 г. Опричнина. Споры о причинах и характере опричнины в исторической науке.

Внешняя политика Российского государства. Военные столкновения с Великим княжеством Литовским (Речью Посполитой) и Швецией. Ливонская война: задачи войны и причины поражения России. Включение в состав России земель Казанского и Астраханского ханств. Поход атамана Ермака Тимофеевича и начало присоединения Западной Сибири.

Международные отношения на рубеже XVI–XVII вв. Экономический кризис в Российском государстве конца XVI в.

Царствование Федора Ивановича. Правление боярина Бориса Федоровича Годунова. Учреждение патриаршества.

Дискуссия о причинах и хронологии Смутного времени в России. Периодизация Смуты. Начало Смутного времени. Вторжение войска Лжедмитрия на территорию Российского государства при поддержке правящих кругов Речи Посполитой и Ватикана. Смерть Бориса Годунова и воцарение Лжедмитрия I. Внутренняя и внешняя политика самозванца. Свержение Лжедмитрия I. Углубление и расширение гражданской войны. Царствование Василия IV Ивановича Шуйского. Лжедмитрий II и его поход под Москву. Официальное вступление Речи Посполитой в войну против Российского государства. Иностранная интервенция как составная часть Смутного времени.

Подъем национально-освободительного движения. Формирование Первого ополчения. Образование Второго ополчения. Освобождение столицы. Земский собор 1613 г. Избрание на престол Михаила Федоровича Романова: консенсус или компромисс?

Завершение Смутного времени. Русско-шведские переговоры и заключение Столбовского мирного договора. Социально-экономическое развитие России в XVII в. Восстановление разрушенной в Смутное время экономики страны. Политика правительства в сфере внутренней и внешней торговли. Первые мануфактуры. Бессрочный сыск беглых и окончательное закрепощение крестьянства. Соляной и Медный бунты в Москве. Казацко-крестьянское восстание под руководством Степана Тимофеевича Разина. Соловецкое восстание.

Политическое развитие Российского государства. Царь Михаил Федорович. Царь Алексей Михайлович. Укрепление абсолютистских тенденций. Соборное уложение 1649 г. – общерусский свод законов. Церковная реформа и раскол Русской православной церкви. Внешняя политика. Восстание под руководством Богдана Хмельницкого. Переяславская рада и решение о включении Украины в состав Российского государства. Русско-польская война. Андрусовское перемирие.

Культура России в XVI–XVII вв. Развитие традиций древнерусской культуры и новые веяния. Распространение грамотности. Решения Стоглавого собора об обучении духовенства. Появление книгопечатания в Западной Европе и в России (Иоганн Гутенберг, Франциск Скорина, Иван Федоров). Развитие шатрового зодчества в XVI в. Культура Возрождения, ее отличительные черты. Формирование культуры Нового времени. Ренессанс и барокко в Западной Европе. Западное влияние в русской культуре XVII в. и основные каналы его проникновения.

Основные этапы истории и социокультурного развития народов мордовского края с древнейших времен до конца XVII века. Этногенез мордовского народа. Основные этапы вхождения мордовского народа в состав Русского государства. Мордовский край в годы

Смуты.

### **Модуль 2. Россия в XVIII веке**

Россия в эпоху преобразований Петра I. Необходимость преобразований. Методы, средства, принципы, цели реформ. Проблема цены преобразований. Перемены в структуре российского общества. Указ о единонаследии. Табель о рангах. Введение подушной подати и социальные последствия этой реформы.

Преобразования в области государственного управления. Генеральный регламент и регламенты коллегий. Табель о рангах и его роль в реализации принципа личной выслуги в бюрократии и в армии.

Образование Сената, возрастание его роли в системе центрального управления. Реформы местного управления. Военная реформа Петра I. Строительство регулярной армии. Рекрутские наборы. Создание военного флота. Внешняя политика Петра I. Международное положение России к концу XVII в. и основные задачи ее внешней политики. Северная война 1700–1721 гг. Победы российской армии. Восточная политика Петра I. Прутский поход 1711 г.

Экономическое развитие. Политика меркантилизма и протекционизма. Внутренняя и внешняя торговля. Социальные протесты.

Преобразования в области культуры и быта. Интенсивное развитие светской культуры. Перенесение на русскую почву западной архитектуры, живописи и музыки. Развитие образования и создание условий для научных исследований и их начало. Открытие первого высшего учебного заведения – Славяно-греколатинской академии – и ее значение в развитии просвещения в эпоху Петра I. Создание светских учебных заведений. Перевод научной литературы. Начало научного коллекционирования (Кунсткамера), указ о создании Академии наук. Дискуссии о результатах и историческом значении реформ Петра I.

Эпоха «дворцовых переворотов». 1725–1762 гг. Вопрос о продолжении преобразований Петра I его преемниками. Сохранение основных параметров курса внутренней и внешней политики, определенной Петром I. Предпосылки и основные факторы политической нестабильности в России после Петра I.

Незавершенность преобразований в системе управления. Роль армии и гвардии. Фаворитизм. Неопределенность в престолонаследии. «Верхушечный» характер перемен во власти. Группировки внутри политической элиты в борьбе за власть. Противостояние «старой» и «новой» знати. Приверженцы различных ветвей правящей династии. Насильственная смена правящих монархов (свержение Иоанна Антоновича и Петра III), отстранение от власти фактических правителей А. Д. Меншикова, Э. И. Бирона.

Приход к власти Анны Иоанновны, «затейка верховников», попытка ограничения самодержавия, цели ее сторонников и причины провала. Правление Анны Иоанновны, особенности ее внутренней политики. «Бироновщина» – суть явления, вопрос о «немецком засилье».

Правление Елизаветы Петровны. Укрепление позиций дворянства. Меры в сфере экономики (распространение монополий, отмена внутренних торговых пошлин, учреждение дворянского и купеческого банков, протекционизм во внешней торговле, налоговая политика). Петр III – результаты его кратковременного правления в сфере внутренней политики, «Манифест о вольности дворянской». Внешнеполитические акции Петра III. Недовольство его политикой в среде российского дворянства, армии, церкви. Причины свержения Петра III.

Россия во второй половине XVIII века. XVIII век – век Просвещения. Понятие «Просвещение». Теория естественного равенства. Трансформация абсолютных монархий. Парламентская монархия в Англии. Наследственные и выборные монархии. Трансформация представлений о государстве. Идеи правового государства. Принцип Модульения властей. Просвещенный абсолютизм. Модернизация как переход от традиционного к индустриальному обществу. Технический прогресс и промышленный переворот.

Запад и Восток в XVIII в.: многообразие цивилизаций, их сходство и различия. Россия – «мост» между Западом и Востоком. Проблема «равновесия» в рамках европейского «концерта» держав, устойчивые союзы, противоречия и конфронтация. Габсбурги во главе Священной Римской империи. Ситуация в Германии. Усиление Пруссии. Рост экономического и военно-



морского могущества Великобритании. Англо-французское противостояние. Семилетняя война и «дипломатическая революция» середины XVIII в.

Колониальный период в истории Северной Америки. Война английских колоний за независимость. Образование Соединенных Штатов Америки. Декларация независимости США. Французская революция конца XVIII в. Декларация прав человека и гражданина. Якобинская диктатура, ее падение. Термидор. Приход к власти Наполеона Бонапарта. Борьба европейских держав против Французской революции и агрессивных устремлений постреволюционных властей Франции. Колониальный период в истории Латинской Америки. Традиционные общества Востока в условиях европейской колониальной экспансии. Османская империя. Индия. Крушение империи Великих Моголов. Борьба европейских колонизаторов за доминирование. Ослабление Османской империи. Иран: периоды нестабильности. Китай. «Золотой» век эпохи правления маньчжурской династии Цин. Внешнеполитическая активность в отношении сопредельных территорий. «Закрытие» Китая.

Вопрос о просвещенном абсолютизме в России. Взгляды российских мыслителей по актуальным политическим и социальным проблемам. Журналы и публицистика. Н. И. Панин. М.М. Щербатов. Крестьянский вопрос в журналах Н. И. Новикова. Идеи А. Н. Радищева. Распространение масонства.

Уложенная комиссия 1767–1769 гг. Цели созыва, результаты работы.

Укрепление самодержавной власти: идеология и практика. Реформа Сената, эволюция центральных отраслевых органов управления. Губернская реформа Екатерины II. Ее предпосылки. Основное содержание: создание отдельных от администрации судебных органов, отраслевые учреждения на местах, привлечение сословий к местному управлению.

Крепостное хозяйство и крепостное право в системе хозяйственных и социальных отношений. Положение крестьянства и права владельцев крепостных крестьян. Вопрос о крепостном праве и положении крестьян в политике Екатерины II. Обострение социальных противоречий. Восстание под предводительством Емельяна Пугачева. Его причины, движущие силы. Казаки, народы Урала и Поволжья. Участие крепостных крестьян в период наивысшего подъема восстания. Цели и идеология восставших.

Формирование сословной структуры российского общества. Положение дворянства: привилегии «благородного сословия» и политика правительства по укреплению роли дворянства в качестве господствующего сословия. Купечество. Гильдейское купечество: привилегии и обязанности. Реформа города и ее суть с точки зрения создания общей социальной среды и самоуправления. Взаимоотношения государства и церкви. Секуляризация церковных владений, ее последствия для дальнейшей жизни монастырей. Национальная и конфессиональная политика Российской империи. Христианизация народов Поволжья. Привлечение в Россию выходцев из стран Западной Европы и балканского региона. Роль колонистов и эмигрантов в развитии сельского хозяйства, ремесла, промышленности и культуры России. Политика по отношению к старообрядцам, лицам инославных и нехристианских конфессий. Национальная политика. Включение в состав российского дворянства представителей верхушки нерусских народов и территорий, вошедших в состав империи.

Ликвидация Гетманства на Левобережной Украине, Запорожской Сечи. Вхождение в состав России Младшего и Среднего казахских жузов. Взаимоотношения с калмыками, народами Северного Кавказа и Закавказья. Сибирь в XVIII в. Освоение Северо-Западной Америки. Создание Российско-Американской компании.

Экономическая политика правительства. Развитие промышленности и торговли в условиях сохранения крепостнического режима. Появление ассигнаций. Промышленные предприятия: их владельцы, характер применяемой рабочей силы. Оброчная и барщинная форма крепостного хозяйства, их взаимосвязь с развитием рынка и крупного производства. Отходничество крестьян. Наемный труд на купеческих и крестьянских мануфактурах, формирование капиталистического уклада в промышленности. «Капиталисты» крестьяне. Развитие инфраструктуры экономики. Ярмарки и их роль в развитии внутреннего рынка. Транспортные коммуникации: «почтовые» дороги, водно-транспортные системы. Россия в

системе европейского и мирового рынка.

Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Россия – как одна из ведущих держав на международной арене. Упрочение ее статуса, признание ее в качестве империи. Основные цели Российской империи во внешней политике. Предпосылки продвижения России к Черному морю: обеспечение безопасности юго-западных границ, освоение территорий Приазовья и Причерноморья, развитие российской внешней торговли через Черное море, укрепление влияния России на Балканах. Войны с Османской империей и их результаты. Освоение Новороссии, заселение края, развитие сельского хозяйства и промышленности, строительство новых городов и портов, деятельность российской администрации, развитие русской культуры. Политика России по отношению к Речи Посполитой. Линия на сохранение существующего политического строя Речи Посполитой и усиление российского влияния. Обеспечение интересов православного населения. Участие России в Модульях Речи Посполитой. Вхождение в состав России Правобережной Украины, Белоруссии и Литвы. Роль России в решении важнейших вопросов международной политики. Россия в Семилетней войне. Российская «Декларация о вооруженном нейтралитете». Россия и революция во Франции.

Павел I. Основные черты, особенности и цели его внутренней политики. Вопрос о наличии определенной системы в правлении Павла I или хаотичности его мер. Укрепление самодержавия путем усиления личной власти императора, укрепления полиции, бюрократии. Политика по отношению к дворянству, крестьянству, крепостному праву. Указ «о трехдневной барщине». «Акт о престолонаследии». «Установление о российских императорских орденах». Павел I и Мальтийский орден.

Внешняя политика Павла I. Ее цели. Борьба против влияния Французской революции и участие в коалициях против постреволюционной Франции. Итальянский и Швейцарский походы А. В. Суворова, их результаты и последствия. Взаимоотношения с Англией. Поворот во внешней политике России, переход к союзу с Наполеоном Бонапартом. Причины свержения Павла I. Дворцовый переворот 1801 г.

Русская культура XVIII в. Идеология Просвещения и ее влияние на развитие русской культуры XVIII в. Школа и образование в России в XVIII в. Воспитание «новой породы» людей – реформа образования Екатерины II. Начальное и среднее образование. Учреждение Московского университета. Культура разных сословий. Расширение «вольностей» дворянства, дальнейшее формирование дворянской культуры. Галломания и англomania. Русская дворянская усадьба. Дальнейшее развитие естествознания в европейской науке, распространение идей атеизма и материализма. Усиление энциклопедического характера научной деятельности. Французская «Энциклопедия». Перемены в общественных науках. Светская философия. Экономическая наука. Литература и искусство зарубежной Европы. Классицизм. Рококо. Зарождение романтизма. Культура и искусство стран Востока.

Российская наука в XVIII в. Становление российской науки. Роль иностранных ученых, работавших в России (Л. Эйлер, Г. Ф. Миллер). М. В. Ломоносов, значение его деятельности в истории русской науки и просвещения. Изучение страны – главная задача российской науки. Деятельность Академии наук. Географические экспедиции. Генеральное межевание земель Российской империи.

Новые веяния в русском искусстве. Смена стилей. Влияние европейской художественной культуры. Массовый перевод иностранной литературы. Реформа стихосложения В. К. Тредиаковского и М. В. Ломоносова. Переход к силлабо-тоническому стихосложению. Театр Ф. Г. Волкова и складывание системы Императорских театров. Крепостной театр и «крепостная интеллигенция». Создание Академии художеств, расцвет русского портрета. Достижения в области монументальной и портретной скульптуры. Углубление контактов с европейскими странами в сфере художественного творчества. Развитие архитектуры.

### ***Модуль 3. Российская империя в XIX – начале XX века***

Россия первой четверти XIX в. «Блистательный век» Александра I: задуманное и осуществленное. Проекты реформ М. М. Сперанского и их реализация. Административные преобразования: учреждение министерств, реформа Государственного совета, рекрутирование

нового чиновничества. Российские реалии и французские образцы. Европейская идея. Н. М. Карамзин и первые шаги русского консерватизма. Н. М. Карамзин и М. М. Сперанский: два полюса общественной мысли первой четверти XIX в.

Россия в системе международных отношений. Участие в антифранцузских коалициях. Тильзитский мир и его последствия. Россия в преддверии столкновения с империей Наполеона I. Отечественная война 1812 г.: характер военных действий. Влияние войны с Наполеоном на политическую и общественную жизнь страны. Война 1812 года, как война отечественная. Участие населения мордовского края в Отечественной войне 1812 г. Бородинское сражение и его итоги и последствия для дальнейшего хода войны. Оставление Москвы. Марш-маневр М. И. Кутузова и стратегия русской армии на завершающем этапе войны. Заграничные походы русской армии. «Сто дней» Наполеона. Битва при Ватерлоо. Характер, последствия и итоги Наполеоновских войн. Роль России в освобождении Европы от наполеоновской гегемонии. Венский конгресс и становление «европейского концерта». Российская империя и новый расклад сил в Европе. Идеиные основания и политическая роль «Священного союза» монархов. Политическая реакция второй половины царствования Александра I. «Александровский мистицизм». Конституционные хартии в Европе. Уставная грамота Российской империи: замысел, причина подготовки, авторы, последствия. Социальная эволюция российского «общества»: количественные и качественные показатели.

Революционаризм в Европе. Карбонарии в Италии. Политическая доктрина Дж. Мадзини. Соединенные Штаты Америки. Экспансия американского фронта на Запад. «Доктрина Монро». Война за независимость испанских колоний в Америке. Образование латиноамериканских государств.

Формирование традиций радикализма в России. Декабризм как политическая мысль и политическое действие. Причины зарождения движения декабристов. Первые декабристские организации: состав, программные установки. Северное и Южное общества. «Конституция» Н. М. Муравьева и «Русская правда» П. И. Пестеля: два альтернативных осмысления будущего России. Смерть Александра I и династический кризис. Восстания на Сенатской площади и в Киевской губернии. Следствие и суд над декабристами. Оценка восстания декабристов современниками и историками. Значение событий на Сенатской площади 14 декабря 1825 г. для последующего царствования Николая I.

Россия второй четверти XIX в. Государственный строй в николаевской России. Роль Собственной Его Императорского Величества Канцелярии в процессе выработки правительственных решений. Кодификация законодательства: подготовка, организация процесса, результаты. Второе отделение С.Е.И.В. Канцелярии и М. М. Сперанский. Значение Свода законов Российской империи в истории российской государственности.

Крестьянский вопрос в царствование Николая I: секретные комитеты. Деятельность П. Д. Киселева в качестве министра государственных имуществ. «Киселевская реформа» государственных крестьян. Экономическое развитие второй четверти XIX в. Финансовые преобразования Е. Ф. Канкрин: первоначальный успех и последовавшие трудности. «Польский вопрос» в политической жизни России, Пруссии и Австрии.

Русская общественная мысль второй четверти XIX в. Представления о власти Николая I. Общественная мысль в России и немецкая классическая философия. Триада С. С. Уварова как государственная идеология: поиск формулы национальной идентичности. Концепция «народности». Общественные настроения в николаевское царствование: консервативный разворот 1820-х гг. «Философические письма» П. Я. Чаадаева: трансформация его взглядов. Славянофильство и западничество: общее и отличное. Политическая доктрина славянофилов: царь и земля. Классическое русское западничество: персоналии, идеи, периодические издания. Зарождение «русского социализма». Государство, общество, община в интерпретации А.И. Герцена.

Перемены во внешнеполитическом курсе во второй четверти XIX в. Русско-иранская война (1826–1828). Политика России в восточном вопросе. Русско-турецкая война (1828–1829). Политика России на Кавказе: стратегические задачи и тактические приемы. Война на Северном Кавказе: причины, этапы, последствия. Кавказское наместничество в системе управления

Российской империи. Активизация политики на Дальнем Востоке. Н. Н. Муравьев-Амурский. Крымская война. Синопское сражение. Севастопольская оборона. Парижский мирный договор.

Европа и мир в XIX в. Становление индустриальной цивилизации. Промышленный переворот в XIX в. Технический прогресс. Паровая эра. Революция в сфере транспорта. Новые формы производства, торговли и кредита. Ведущие страны Европы и мира во второй половине XIX в. Внутренняя и внешняя политика Наполеона III. Французская республика. Парижская коммуна. Викторианская эпоха в Великобритании. Колониальная экспансия в Азии и Африке. Политика блестящей изоляции. Англо-бурская война. Образование Германской империи. Внутренняя и внешняя политика Бисмарка и новый политический курс Вильгельма II. Дуалистическая монархия Австро-Венгрия. Эпоха Рисорджименто в Италии. Гражданская война Севера и Юга в США. Реконструкция Юга. Япония. Преобразования эпохи Мэйдзи. Переход к политике завоеваний. Китай. Политический и экономический кризисы империи Цин. «Опиумные войны». Восстание тайпинов. Османская империя. Попытки проведения реформ. Танзимат. Индия. Объявление Индии владением британской короны.

Время Великих реформ в России. Великие реформы Александра II как модернизационный проект. Понятие «ситуация реформ». Складывание новых отношений власти и общества: отмена крепостной зависимости крестьянства, введение земств, реформа городского самоуправления, Судебные уставы 1864 г. Университетский устав 1863 г. Временные правила о цензуре и печати 1865 г. Крестьянская реформа 1861 г.: причины, этапы подготовки, последствия. Дискуссия о причинах и значении отмены крепостного права.

Бюрократия и «аристократическая оппозиция». Бюрократические «партии». «Просвещенное чиновничество»: братья Милютины, А. В. Головнин, В. А. Татаринов и др. Новое поколение российской бюрократии. Великий князь Константин Николаевич и «константиновцы»: «штаб» по подготовке Великих реформ. Чиновничество и общественные кружки. Бюрократия и проблема формирования представительной власти («конституционные» проекты П. А. Валуева, великого князя Константина Николаевича).

Трансформация правительственного курса. Д. А. Толстой как министр народного просвещения. Судебные преобразования 1870-х гг. Военная реформа Д. А. Милютина. Политический кризис конца 1870-х гг. Общественное брожение и поиск модели выхода из кризиса. «Диктатура сердца». «Конституция» М. Т. Лорис-Меликова. Социальные и экономические последствия Великих реформ.

Состояние помещичьего хозяйства в конце XIX в. «Вишневые сады» российского дворянства. Крестьянское хозяйство: дискуссия о «земельном голоде» рубежа XIX–XX вв. Крестьянская община в меняющейся России: ее значение в ходе проведения крестьянской реформы 1861 г. Правовой статус крестьянина после реформы 1861 г. Индустриализация и урбанизация. Строительство железнодорожной сети. Развитие банковской сферы. Роль предпринимателей в развитии экономической и культурной жизни России второй половины XIX – начала XX в. Появление рабочего вопроса в России.

Идеологические поиски второй половины XIX в. Классический либерализм в странах Западной Европы. Русский классический либерализм (Б. Н. Чичерин, К. Д. Кавелин, А. Д. Градовский) и его характерные черты (этатизм, антидемократизм, монархизм). Земский либерализм: программные установки, цели, представители. Западноевропейский и русский консерватизм (Ж. де Местр, Х. Доносо Кортес, Н. Я. Данилевский, К. Н. Леонтьев).

Феномен империи в Новое время. Типологизация империй. Империи морские и континентальные. Россия как континентальная империя. Взаимодействие европейских империй (Романовых, Габсбургов, Гогенцоллернов, Османов). Империя и национальное государство: проблема соотношения. Национализм имперский и национализм повстанческий: попытки формирования имперской нации в России. Принципы национальной политики Российской империи. Особенности управления окраинами. Имперский центр и региональные элиты; их интеграция в общероссийскую. Центральная административная и органы самоуправления, сословные учреждения. Центральная власть и национальные движения.

Россия как многоконфессиональное государство. Православие. Католицизм. Лютеранство. Ислам. Иудаизм. Самоопределение России в условиях меняющейся Европы.

Европейское направление внешней политики в годы царствования Александра II. Новое соотношение сил как результат образования больших европейских держав (Германии и Италии). Новые акценты российской дипломатии: политика России в Средней Азии, ее включение в состав Российской империи. Конкуренция России и Великобритании. Взаимоотношения Российской империи с дальневосточными государствами (Китаем и Японией). Панславизм и славянский вопрос.

Внешняя политика и общественное мнение конца 1870-х гг. Русско-турецкая война (1877–1878): цена победы. Берлинский конгресс: вынужденные уступки или дипломатическое поражение? Внешнеполитический курс в царствование Александра III. Нарастающие конфликты с Германской империей. Русско-французское сближение. Становление блоковой системы в Европе конца XIX – начала XX в. Кризис «европейского концерта».

Складывание революционной традиции в России. Утопический социализм в странах Западной Европы. Становление и развитие западноевропейского марксизма. Русское народничество: освоение и переосмысление наследия А. И. Герцена. Направления и эволюция народнической мысли: М. А. Бакунин, П. Л. Лавров, П. Н. Ткачев. «Земля и воля» 1860-х гг. Публицистика Н. Г. Чернышевского. «Государство», «народ», «интеллигенция» в построениях народников. Хождение в народ. Революционный террор конца 1870 – начала 1880-х гг. Деятельность организации «Народная воля». Попытки диалога власти и общества в 1878–1881 гг. Убийство народовольцами императора Александра II.

Начало царствования Александра III. Российская империя на развилке: дискуссия о проекте реформы Государственного совета М. Т. Лорис-Меликова. Манифест о незыблемости самодержавия. Вопрос о программе нового царствования: контрреформы или политика стабилизации. Контрреволюционные устремления правительственных кругов. Идеологи консерватизма конца XIX в.: общественная мысль и политика (К. П. Победоносцев, М. Н. Катков). Концепция «народной монархии» как основополагающий элемент официальной идеологии 1880–1890-х гг.

Первые марксистские кружки. Особенности русского марксизма рубежа XIX–XX вв. «Легальный марксизм». Складывание Российской социал-демократической рабочей партии (РСДРП). Народничество 1880–1890-х гг. «Теория малых дел». Круг авторов журнала «Русское богатство». Роль К. П. Победоносцева в первые годы царствования Александра III. Положение о мерах к охранению государственного порядка 1881 г.: «конституция Российской империи». Реформы образования: дискуссии на страницах печати и в Государственном совете. Университетский устав 1884 г. Цензурная политика. Земское положение 1890 г. Городское самоуправление. Национальная политика в царствование Александра III (национализм, русификация окраин). Экономический рост 1890-х гг.: причины и масштабы. Бум железнодорожного строительства. Строительство Транссибирской магистрали. Формирование новых промышленных регионов. Финансовая реформа 1895–1897 гг. Теория протекционизма Ф. Листа и финансовая политика С. Ю. Витте.

Россия на пороге XX в. Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Земские адреса. Студенческое движение рубежа XIX–XX вв. Зарождение политических организаций и партий в России в конце XIX – начале XX в. Становление протопартийной системы (кружок «Беседа», «Союз Освобождения», Русское собрание и т. д.). Характер и масштабы леворадикального движения. Второй съезд РСДРП: концепция партии нового типа.

Нарастание политического кризиса. Деятельность В. К. Плеве в качестве министра внутренних дел. Бюрократия и политический террор. «Полицейский социализм». «Правительственная весна» осени 1904 г. Проект политической реформы П. Д. Святополк-Мирского. Земский съезд ноября 1904 г.

Образование колониальных империй XIX – начала XX в. Столкновение интересов «великих держав» в Африке и Азии. Боксерское восстание в Китае. Стремление России укрепить свои позиции на Дальнем Востоке. Взаимоотношения России и Японии. Русско-японская война. Система международных союзов в Европе и «кошмар коалиций». Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств.

Мирные инициативы России и Первая Гагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в.

Первая русская революция. Дискуссия о причинах и характере революции, хронологических рамках. Политическое движение в России и европейское общественное мнение. «Кровавое воскресенье»: научные споры о времени начала революции. Специфика массового движения 1905 г. Роль забастовочного движения в революции. Крестьянство и революция. Национальное движение на окраинах империи. Всеобщая октябрьская политическая стачка. Манифест 17 октября 1905 г. и его последствия. Особенности российского конституционализма. Революция 1905–1907 гг. в мордовском крае. Рузаевская республика.

Проблема государственного строя Российской империи в 1906–1917 гг. в публицистике начала XX в. и историографии. Учреждение «объединенного правительства». Формы политического насилия в 1905 г. Московское декабрьское вооруженное восстание. Правительство С. Ю. Витте: первоочередные задачи. Основные государственные законы в редакции 23 апреля 1906 г. Деятельность I Думы («Дума народного гнева»). Выборгское воззвание: концепция конституционной революции. Государственная дума в системе центральной власти. II Государственная Дума и ее роспуск. Итоги Первой русской революции.

Российская империя в 1907–1914 гг. Партийная система России 1905–1917 гг. Характерные черты общероссийских политических партий. Государственная дума и традиции европейского парламентаризма. Формы диалога с правительством. Динамика изменений состава Государственной думы. Положения о выборах 11 декабря 1905 г. и 3 июня 1907 г. Избирательная система.

Проект системных преобразований П. А. Столыпина. Аграрная реформа Столыпина: замысел, механизмы осуществления, последствия. Землеустройство. Переселенческая политика. Бурный экономический рост в предвоенный период. «Третьеиюньская» политическая система. Столыпин и политические партии. Столыпинский кабинет в политической системе Российской империи. Реформы П. А. Столыпина в политико-правовом измерении. Репрессивная политика правительства. Политический кризис марта 1911 г. Убийство П. А. Столыпина. Дезорганизация Совета министров после кончины П. А. Столыпина. Избирательная кампания в IV Государственную думу: попытки правительства повлиять на ее исход и их неожиданный результат.

Первая мировая война и Россия. Подготовка к большой европейской войне. Гонка вооружений. Боснийский кризис 1908–1909 гг. Балканские войны. Общественные и историографические споры о зачинщике Мировой войны. Начало Первой мировой войны и российское общественное мнение. Этапы военных действий на Восточном фронте. Восточно-Прусская операция. Галицийская битва. Битва на Марне. Вступление Османской империи в войну. Великое отступление 1915 г. Социальные последствия Мировой войны: массовая мобилизация, беженцы, дезертиры. Первая мировая война и трансформация политической системы России: образование Ставки верховного главнокомандующего, особых совещаний, фактическое ограничение сферы компетенции Совета министров, представительных учреждений. Формирование Прогрессивного блока, его требования. Дума и Совет министров: сотрудничество и конфликты в условиях нарастающего политического кризиса. «Министерская забастовка» августа 1915 г. Принятие Николаем II обязанностей верховного главнокомандующего. «Министерская чехарда». Боевые действия 1916 г. Брусилловский прорыв. Битва при Вердене. Битва на Сомме. Уроженцы Мордовии – участники Первой мировой войны.

Думский штурм ноября 1916 г. Выступление П. Н. Милокова 1 ноября 1916 г. Продовольственный кризис в Петрограде. Общественные ожидания революции. Нарастание политических противоречий в январе – феврале 1917 г.

Культура в России XIX – начала XX в. Реформа народного просвещения в эпоху Александра I. Появление сети университетов. Развитие технических учебных заведений при Николае I. Влияние на систему образования реформ Александра II. Создание земских школ. Становление и развитие национального просветительства в Поволжье. Университетское образование. Численный рост читающей публики в XIX в. Периодическая печать в XIX – начале XX в. Феномен общественного мнения. Основные направления развития и достижения

мировой науки. Промышленная революция и ее роль в развитии техники и технологии. Выдающиеся достижения в области изучения электричества, магнетизма, микромира. Новые теории в изучении живых существ. Эволюционная теория Ч. Дарвина. Возникновение генетики. Исследования в области физиологии человека и психологии. Вклад российских ученых в развитие мировой науки (работы Н. И. Лобачевского, периодическая система химических элементов Д. И. Менделеева, открытия И. И. Мечникова и И. П. Павлова, удостоенные Нобелевской премии, и др.). Культура и искусство Европы и Северной Америки в XIX в. Культура и искусство стран Востока. Завершение формирования русского литературного языка в произведениях А. С. Пушкина. Золотой век и Серебряный век русской литературы. Периодическая печать в XIX – начале XX в. Развитие национальной театральной и музыкальной культуры. Мировое признание русской культуры. Произведения П. И. Чайковского. Новые виды искусства – фотография и кино.

#### ***Модуль 4. СССР и Российская Федерация в XX – начале XXI вв.***

Великая российская революция 1917–1922 гг. и ее основные этапы. 1917 год: от Февраля к Октябрю. Кризис 1917 г. Причины революционного кризиса 1917 г. Первая мировая война как фактор революции. Нарастание наслаивавшихся друг на друга экономических затруднений: продовольственный, транспортный, топливный кризисы. Ошибки в мобилизации промышленности и ее результаты. Общественные настроения, отношение разных слоев общества и политических партий к власти и ее институтам накануне 1917 г. Конфликт между правительственными структурами и Государственной думой. Требования «ответственного кабинета».

Усталость широких кругов общества от войны. Вопрос о неизбежности революции. Свержение самодержавия и попытки выхода из политического кризиса. Причины и формы взаимодействия Петросовета и Временного правительства. Позиция лидеров российских социалистических партий по отношению к Временному правительству.

Политика большевиков по отношению к Временному правительству и ее динамика. Роль В. И. Ленина в выработке новой политики. Июльский кризис, конец Двоевластия, «Корниловский мятеж» и его подавление. Нарастание экономических трудностей, радикализация широких народных масс, рост влияния большевиков. Свержение Временного правительства, захват власти большевиками в октябре 1917 г. Значение «Декрета о мире» и «Декрета о земле». Осень 1917 – весна 1918 гг.

Гражданская война как особый этап революции. Причины Гражданской войны. Созыв и разгон Учредительного собрания. Создание советской республики. Национальный вопрос и сепаратистские движения. Декларация прав народов России и сепаратистские движения. Формирование советской государственности: Совет народных комиссаров, Высший совет народного хозяйства и местные совнархозы. Создание ВЧК. Споры вокруг национализации промышленности. Конституция РСФСР 1918 г. Брестский мир и борьба вокруг его заключения. Создание РККА. Военспецы. Восстание Чехословацкого корпуса. Выступление левых эсеров. Мордовский край в годы Гражданской войны.

Удельный вес монархических, либерально-демократических и социалистических течений в Белом движении и антибольшевистском лагере. Красный и белый террор. Национальная политика «красных» и «белых» в ходе Гражданской войны. Создание Украинской, Белорусской, Азербайджанской, Армянской и Грузинской советских социалистических республик. Советско-польская война и ее результаты. Финальный этап Гражданской войны: поражение П. Н. Врангеля, окончание крупномасштабной Гражданской войны в России и постепенный переход в 1921–1922 гг. правительства большевиков к задачам мирного времени.

Социально-экономические преобразования большевиков в годы Гражданской войны. Политика «Военного коммунизма». Причины и порядок формирования этой политики. Массовая национализация промышленности, «главизм». Продразверстка и продотряды. Карточное распределение, сокращение сферы обращения денег. «Мешочники» и «черный рынок». Субботники, трудовые мобилизации и трудовые армии. Дискриминационная политика по отношению к «бывшим».

Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй и образование новых государств. Ноябрьская революция в Германии. Веймарская республика. Образование республики в Турции и кемализм. Версальско-вашингтонская система. Унижение Германии. Формирование мирового порядка под англо-французской гегемонией.

Социально-политические и экономические результаты «Военного коммунизма». Голод 1921–1922 гг. Переход к Новой экономической политике. Выбор между тремя вариантами дальнейшего развития: усовершенствованный «военный коммунизм», план ГОЭЛРО или «тактическое отступление». Роль В.И. Ленина в принятии плана НЭП. Важнейшие преобразования в рамках НЭПа. Переход от продразверстки к продналогу. Поощрение в сельской местности создания сельхозартелей и ТОЗов. Разрешение в мелкой промышленности частно-коммерческих отношений.

Создание СССР. Предпосылки и причины объединения советских республик. Создание ЗСФСР. Спор по поводу «автономизации» и «федерализации». Образование СССР и принятие конституции СССР 1924 г. Образование новых союзных республик в Закавказье и Средней Азии. Политика «коренизации» и ее результаты. Вопрос о фактической степени централизации Советского Союза. Становление и развитие государственности мордовского народа.

Смерть В. И. Ленина и борьба за «ленинское наследство». Л. Д. Троцкий против «триумvirата» И. В. Сталин – Л. Б. Каменев – Г. Е. Зиновьев. Поражение Троцкого. Раскол «триумvirата» и складывание «объединенной оппозиции». Победа И. В. Сталина и его сторонников над оппозицией.

Социальная политика и ее реализация в 1920-е гг. Общественные настроения и общественные организации. Политика государства в области материнства и детства. Борьба с беспризорностью. Деятельность А. С. Макаренко. Эмансипация женщин. Становление государственной системы здравоохранения. Социальные «лифты». Положение рабочих – биржи труда и проблема текучести. Политика советского руководства по отношению к церкви. «Обновленчество». Пропаганда атеизма. Позиция патриарха Тихона по отношению к советской власти. Декларация митрополита Сергия.

Культурное развитие в 1920-е гг. Политика ликвидации безграмотности и ее практические результаты к концу десятилетия. Создание национальных алфавитов. Институты красной профессуры. НЭП – как период массовых творческих экспериментов и относительно мирного сосуществования старых и новых тенденций.

Свертывание НЭПа. Итоги экономического развития СССР к середине 1920-х гг. «Восстановительный рост» – его плюсы и минусы. Кризисы НЭПа и их объективные причины. Дискуссия по поводу форм и темпов индустриализации. «Великий перелом». Переход к политике форсированной индустриализации. Переход к политике массовой коллективизации. «Раскулачивание» и создание системы МТС. Массовый голод в СССР в 1932–1933 гг. «Трудодни» и роль личных подсобных хозяйств. Наиболее значимые стройки первых пятилеток. Возникновение в СССР новых отраслей промышленности. Освоение зарубежных технологий и использование иностранных специалистов.

Политические процессы в СССР в 1930-х гг. Противостояние «Генеральной линии» и «Правой оппозиции». Завершение складывания механизма власти единоличной власти Сталина. Процесс перетекания властных полномочий от партийных структур (Съезд, ЦК) к узкой группе партийного истеблишмента (Политбюро).

Общее усиление идеологического контроля над обществом. Массовые политическое репрессии. «Шахтинское дело» и его последствия. «Московские процессы» 1936–1938 гг. «Большой террор» 1937–1938 гг. Репрессии в армии. «Национальные операции». ГУЛАГ, с одной стороны, как инструмент подавления активной и потенциальной оппозиции, а с другой стороны – как средство решения экономических задач. Советский социум в 1930-е гг. Конституция 1936 г. и ее практическое значение.

Урбанизация – плюсы или минусы этого процесса. Жилищная проблема в СССР 1930-х гг. Культурная революция. Просвещение и образование в СССР в 1930-х гг. Переход от обязательного начального образования к массовой средней школе. Рост числа вузов и студентов. Формирование интеллигенции нового поколения.



Внешняя политика СССР в 1920-е – 1930-е гг. Складывание Версальско-Вашингтонской системы мироустройства. Отказ советского руководства от ставки на мировую революцию и переход к концепции сосуществования с капиталистическим окружением. Вопрос о «царских долгах». Попытка Запада организовать экономическую и политическую блокаду СССР.

Вступление СССР в Лигу наций. «Великая депрессия» 1929–1933 гг. на Западе и поиск выхода из кризиса. Приход к власти в Италии и Германии фашистского и нацистского режимов. СССР и попытки создания системы коллективной безопасности в Европе. Агрессия Японии в Китае. Помощь СССР республиканской Испании и Китаю.

Великая Отечественная война 1941–1945 гг. Борьба советского народа против германского нацизма – ключевая составляющая Второй мировой войны. Обострение международной ситуации в конце 1930-х гг. Вооруженные конфликты на Дальнем Востоке. Широкомасштабная агрессия Японии против Китая. Инцидент у моста Марко Поло (Луогоцяо) в 1937 г. Мюнхенская конференция 1938 г. и ее последствия. Итало-эфиопская война. Британско-франко-советские переговоры в Москве и нежелание Великобритании и Франции идти на договоренности с СССР. Советскогерманский договор 1939 г. (пакт Риббентропа-Молотова) и секретные протоколы к нему. Споры вокруг его значения. Присоединение к СССР Западной Украины и Западной Белоруссии, а также Бессарабии и прибалтийских республик. «Зимняя война» с Финляндией.

Начало Второй мировой войны и захватническая политика Гитлера. Несостоятельность обвинений СССР в равной ответственности с Германией за развязывание войны. Оккупация нацистской Германией Польши; вступление в войну Англии и Франции; «Странная война», «линия Мажино»; захват Германией Дании и Норвегии; разгром Франции; германо-британская борьба и захват Балкан; битва за Британию. Германский план «Барбаросса». Нападение нацистской Германии на СССР. Боевые действия летом 1941 – зимой 1941/42 гг. Причины отступления советских войск. Массовый героизм советских воинов. Важнейшие сражения лета – осени 1941 г. Смоленское сражение, Киевское сражение, оборона Одессы, оборона Севастополя, Блокада Ленинграда. Победа под Москвой и ее историческое значение. Наиболее значимые решения советского правительства по организации отпора врагу: создание Государственного Комитета Оборона, перевод промышленности на военные рельсы, массовая эвакуация промышленных мощностей, перманентная мобилизация.

Принципиальная разница между стратегией СССР и стратегией гитлеровского Рейха. Крах немецкой стратегии блицкрига. Попытки советских войск развернуть контрнаступление весной 1942 г. сразу на нескольких участках фронта. Причины неудач этих наступательных операций. Нацистский оккупационный режим. Политика и практика геноцида советского народа нацистами и их пособниками. Генеральный план «Ост» и замыслы гитлеровского руководства относительно населения СССР. Попытки украинских националистов наладить сотрудничество с гитлеровской администрацией. Массовые преступления гитлеровцев на временно оккупированной территории СССР. Бесчеловечное обращение гитлеровцев с советскими военнопленными. Становление партизанского движения в тылу противника. Нападение японцев на Перл-Харбор и вступление США в войну. Наступление Японии на тихоокеанском театре военных действий. Сражения на советско-германском фронте с весны 1942 г. до весны 1943 г. Наступление противника на Кавказ и Сталинград (план «Блау»).

Сталинградские сражение – решающий акт коренного перелома в Великой Отечественной и во всей Второй мировой войне. Ржевская битва. Советское наступление зимой – весной 1943 г. Деблокирование Ленинграда. «Дорога Победы». Основные причины успеха советских войск в ходе зимнего контрнаступления. Жизнь советских граждан в тылу. Массовый трудовой героизм. Движение «двухсотников» и «тысячников». Уроженцы Мордовии на фронтах Великой Отечественной войны.

Экономическое обеспечение перелома в войне. Значение эвакуированных предприятий для экономики восточных регионов СССР. Мордовия – составная часть тыла. Попытки гитлеровцев наладить планомерную эксплуатацию оккупированных территорий. «Остарбайтеры». Расширение партизанского движения, создание Центрального штаба партизанского движения (ЦШПД). Партизанские рейды, партизанские края. Военные действия

на Тихом океане и в Северной Африке. Сражение на Курской дуге и наступление Красной армии по всем фронтам до весны 1943 г. Курская битва и окончательный переход стратегической инициативы к Красной армии. Наступление под Ленинградом зимой 1944 г. «Битва за Днепр». Сражение на Правобережной Украине. Корсунь-Шевченковская операция. Причины успеха советского наступления осенью 1943 г. – весной 1944 г.

Рост выпуска военной техники в СССР, освоение новых образцов вооружений. Новый этап партизанского движения. Операция «Концерт». Партизанские рейды за пределы СССР. Сотрудничество с гитлеровцами различных коллаборантов. Власов и власовцы. Национальные формирования. ОУН-УПА. Отряды СС из народов Прибалтики. Военные действия в Италии. Окончательное освобождение территории СССР и освободительный поход в Восточную и Центральную Европу. Важнейшие сражения: операция «Багратион», Яско-Кишиневская операция, Висло-Одерская операция, Берлинская операция. Освобождение Праги. Капитуляция Германии.

Наиболее известные факты фальсификации истории, связанные с освободительной миссией Красной армии в Европе. Начало восстановления экономики освобожденных регионов СССР. Меры по консолидации советского общества и укреплению патриотических начал в условиях войны. Использование дореволюционного исторического наследия (восстановление погон, учреждение орденов Александра Невского, Суворова, Ушакова и др.) Смягчение антирелигиозной политики и восстановление патриаршества в Русской Православной Церкви.

Культура в годы Великой Отечественной войны. Фронтовые концертные бригады. «Фронтовые киноборники». Плакаты Кукрыниксов. Поэзия и война. «Василий Теркин». Стихи и пьесы Константина Симонова.

СССР и союзники. Формирование Антигитлеровской коалиции. Проблема «второго фронта». Ленд-лиз и его значение. «Армия Андерса». Иностраные воинские формирования в составе советских войск. Взаимодействие с болгарскими, румынскими и югославскими войсками в борьбе с гитлеровцами. Варшавское восстание. Действия «Армии Крайовой» и «Армии Людовой». Проблема открытия «второго фронта» в Европе. Операция «Оверлорд» и наступление войск западных союзников в 1944–1945 гг. Советско-японская война 1945 г. и атомные бомбардировки японских городов со стороны США. Капитуляция Японии. Тегеранская, Ялтинская и Потсдамская конференции. Формирование основ ялтинского послевоенного мироустройства.

Судебные процессы над главными военными преступниками: Нюрнбергский, Токийский, Хабаровский. Итоги Великой Отечественной и Второй мировой войны. Решающий вклад СССР в победу антигитлеровской коалиции. Людские и материальные потери. Изменения политической карты Европы.

Преодоление последствий войны. Апогей и кризис советского общества. 1945–1984 гг.

Мир после Второй мировой войны. Послевоенное восстановление экономики. «Поздний сталинизм» (1945–1953). «Холодная война» и ее влияние на социально-экономическое развитие страны. Необходимость нового технологического рывка в свете военотехнического противостояния с Западом. «Атомный проект», переход к турбореактивному самолетостроению, развитие ракетостроения. Крупнейшие стройки десятилетия: Куйбышевская и Сталинградская ГЭС, Туркменский, Северо-Крымский и Волго-Донский каналы. «Сталинский план преобразования природы».

«Оттепель» (вторая половина 1950-х – первая половина 1960-х гг.). Борьба за власть после смерти И. В. Сталина. Причины, обусловившие победу Н. С. Хрущева. Отказ от политики массовых репрессий и его последствия. XX съезд КПСС. Сокращение армии, ставка на ракетные войска. Успехи в освоении космоса. Завершение в СССР процесса урбанизации и экономические последствия этого. Начало формирования слоя несменяемых руководителей. Поиск командой Хрущева новых методов интенсификации экономики. Создание совнархозов. Освоение Целины и другие новации в сельском хозяйстве. Практические результаты реформ. Важнейшие достижения СССР в этот период: решение жилищной проблемы, лидирующие позиции в исследованиях космоса и компьютерных технологиях. Замедление темпов роста экономики к середине 1960-х гг.

Изменения в общественных настроениях. Власть и общество во второй половине 1960-х – начале 1980-х гг. Приход к власти Л. И. Брежнева. Принцип коллективного руководства. Выбор стратегического пути развития страны в середине 1960-х гг. Реформа по внедрению в экономику принципов экономического стимулирования и причины ее свертывания. Взаимоотношения союзного центра и республик СССР. Возрастание роли и значения ВПК и ТЭК. Освоение нефтегазовых месторождений Западной Сибири и их значение. Строительство Байкало-Амурской магистрали. Проекты международного сотрудничества с Европой (газопровод «Дружба») и экономические санкции.

СССР – вторая экономика мира. Динамика экономического развития СССР в середине 1960-х – начале 1980-х гг. по сравнению с ведущими странами Запада. Ситуация в сельском хозяйстве. Причины неудач в решении продовольственной проблемы. Вынужденное увеличение импорта зерна. Советское общество в период «позднего социализма». Приоритеты социальной политики. Повышение культурно-образовательного уровня и материального благосостояния граждан.

Принятие Конституции СССР 1977 г. Рост влияния КПСС. Увеличение привилегий номенклатуры к началу 1980-х гг. Общественные настроения и критика власти. Феномен «шестидесятников». Диссиденты. Уход молодежи в неформальные движения (КСП, хиппи и др.). Национальный вопрос в послевоенном СССР. Курс на выравнивание социального и культурного уровней развития республик СССР, формирование в этих республиках национальной интеллигенции. Попытки советского руководства создать новую историческую общность – «советской народ». Причины неудачи этой политики. Нарастание националистических настроений в республиках в первой половине 1980-х гг.

Внешняя политика СССР в 1945–1985 гг. Начало «холодной войны» и формирование биполярного мира. Важнейшие причины, обусловившие советско-американское соперничество. Образование ГДР и ФРГ. СССР и война в Корее. «План Маршалла». Создание НАТО и ЕЭС. Смысл «холодной войны» как комплексного противостояния в экономической, военно-технической, дипломатической, идеологической и культурной сферах. Соотношение сил просоветского и проамериканского блоков.

Складывание системы информационного давления на СССР и его союзников. Создание СЭВ и ОВД. Политика СССР по отношению к странам социалистического содружества. Советско-китайские отношения. Усиление внешнеполитических вызовов для СССР в первой половине 1980-х гг. Развитие культуры и искусства СССР в послевоенный период. «Сталинские высотки». Живопись – от «сурового стиля» до импрессионизма. Создание крупных мемориальных комплексов, увековечивающих память о Великой Отечественной войне. Переход к индустриальному домостроительству. «Хрущевки» и «брежневки». Возведение Останкинской телебашни и олимпийских объектов в Москве. Феномен «авторской песни». Советский кинематограф послевоенного периода. Развитие телевидения. Многосерийные телефильмы и телесериалы. Телепрограмма «Время». Эстрадно-развлекательные циклы передач на телеканалах. Формирование культурного андеграунда.

Период «перестройки» и распада СССР (1985–1991). Попытки реформирования СССР во второй половине 1980-х гг. Перемены в отношении государства и церкви. Их последствия. Начало возвращения храмов верующим, восстановление монастырей. 1000-летие Крещения Руси.

Внешняя политика периода «перестройки». «Новое мышление». Советско-американский договор о ракетах малой и средней дальности.

Современная Российская Федерация (1991–2022) Экономическое и социально-политическое развитие России в 1990-х гг. Отказ от советской планово-директивной системы в сторону рыночной экономики. Команда реформаторов. Программа экономических реформ и ее реализация.

Нарастание негативных последствий реформ. Безработица, деиндустриализация, «челноки», криминализация общества, падение жизненного уровня большинства населения, имущественное расслоение, формирование олигархата. Финансовые пирамиды. Залоговые аукционы. «Новые русские». Смена ценностных ориентиров. Экономический кризис 1998 г.

Кризис образования и науки. Феномен «Утечки мозгов». Демографические последствия трансформационного шока. Новая роль религии и Церкви в постсоветской России.

Центробежные тенденции. Центр и российские регионы, подписание Федеративного договора 1992 г. Мордовия в 1990-е годы. Борьба за восстановление конституционного порядка в Чечне. Хасавюртовские соглашения. Особенности политических процессов 1990-х гг.

Б. Н. Ельцин и его окружение. Складывание и особенности многопартийности 1990-х гг. Основные политические партии и движения 1990-х гг., их лидеры и платформы. Нарастание противоречий по поводу хода и результатов реформ между президентом и Верховным Советом. Политический кризис 1993 г. и его разрешение. Принятие Конституции РФ 1993 г. Болезнь Ельцина и снижение управляемости страной. Назначение премьер-министром РФ В.В. Путина и вставшие перед ним первоочередные задачи.

Победа над международным терроризмом в Чечне. Внешняя политика. Курс США и НАТО на мировую гегемонию в рамках построения однополярного мира. Начало расширения НАТО на восток. Распад Югославии. Попытки руководства РФ найти взаимоустранивающие формы сотрудничества со странами Запада. Завершение вывода российских войск из Европы. Заключение с США договора СНВ-2. Вступление Российской Федерации в G8 и в Совет Европы. Бомбардировки США и НАТО Югославии в 1999 г. как переломный момент взаимоотношений России с Западом.

Культура России в конце XX века. Активизация культурных контактов с Западом, засилье иностранной литературы и кинопродукции. Проникновение в Россию зарубежных благотворительных фондов, оказывавших финансовую помощь в обмен на идеологическую лояльность. Деление сферы культуры на два сегмента – «государственно-муниципальный» (получавший финансирование от государственных или муниципальных структур) и «коммерческий» (живущий за счет спонсоров или коммерческой выручки).

Россия в XXI в. Основные тенденции, проблемы и противоречия мировой истории начала XXI в. Постиндустриальное общество. Интернет. Информационная революция. Информационная экономика. Экономические кризисы. Глобализация и региональная интеграция. Интеграционные процессы в Евразии, Тихоокеанском и Атлантическом регионах. Новая научная картина мира: открытия в области астрономии, физики, биологии, химии, медицины, генной инженерии. Когнитивные науки и искусственный интеллект. Борьба с терроризмом.

Государства на постсоветском пространстве в Европе и Азии. Интеграционные процессы в Евразии. Проблемы формирования новой системы международных отношений. Борьба с международным терроризмом. Стремление США установить свою монополию в мире. Расширение НАТО и Европейского союза на восток. Возрастание роли Китая на международной арене. Восстановление лидирующих позиций России в международных отношениях. Последовательное отстаивание Россией концепции многополярного мира.

Экономическое и социально-политическое развитие России в начале XXI в. Избрание в 2000 г. В. В. Путина президентом России. Приоритеты нового руководства страны. Укрепление «вертикали власти», создание федеральных округов. «Равноудаление» бизнеса от власти. Восстановление в Чечне конституционного порядка. Переизбрание В. В. Путина президентом в 2004 г., главные положения его политической программы. Рост устойчивости политической системы России, консолидация ведущих политических сил страны. Борьба с терроризмом на территории РФ. Избрание в 2008 г. президентом РФ Д. А. Медведева, деятельность В. В. Путина на посту председателя Правительства. Принятие новой военной доктрины (2010). Переизбрание В. В. Путина президентом РФ в 2012 и 2018 гг. Конституционный референдум 2020 г.

«Цифровой прорыв» – стремительное проникновение цифровых технологий во все отрасли жизни. Широкое внедрение интернет-технологий в производство, связь, и их влияние на медиа-сферу. Распространение в России различных социальных сетей, формирование интернет-сегмента экономики. Политика построения инновационной экономики. Технопарки. Инновационный центр «Сколково». Восстановление научного потенциала. Крупнейшие инфраструктурные проекты. Пропаганда спорта и здорового образа жизни. Государственная

программа повышения рождаемости.

Влияние международных санкций, введенных в 2014–2022 гг. на экономику России. Общие результаты социально-экономического развития РФ в 2000–2022 гг. Внедрение в России «Болонской системы» образования. Система ЕГЭ. Негосударственные вузы и школы. Позитивные и негативные аспекты образовательной реформы. Миграционная политика РФ, рост продолжительности жизни и уровня рождаемости. Демографические итоги первого десятилетия XXI в. Пандемия КОВИД и ее влияние на экономику России. Демографические потери от пандемии. Успехи в разработке вакцины от КОВИД. Культура России в начале XXI в.

Внешняя политика в 2000–2013 гг. Теракт в США 11 сентября 2001 г. и последовавший за ним ввод войск США и их союзников в Афганистан. Свержение режима Каддафи в Ливии. Попытки России наладить равноправный диалог с Западом. Позиция России по отношению к АнглоАмериканскому вторжению в Ирак в 2003 г., интервенции стран НАТО в Ливию, вводу войск коалиции западных стран в Афганистан, и вмешательству США и их союзников в гражданскую войну в Сирии. Вступление РФ в ВТО. Продолжение расширения НАТО на восток. Отказ НАТО учитывать интересы России.

Внешнеполитические события 2014–2022 гг. Вступление мира в период «политической турбулентности». Провозглашение руководством Грузии и Украины курса на вступление в НАТО. Критическое для национальной безопасности России приближение военной инфраструктуры НАТО к нашим границам. Украина в фарватере антироссийской политики США и НАТО. Односторонний выход США из договора о ракетах средней и малой дальности. Газопроводы СП-1 и СП-2, а также «Южный поток», отношение США и их союзников к этим экономическим проектам как к политическим инструментам России.

Государственный переворот 2014 г. на Украине и его последствия. Воссоединение Крыма и Севастополя с Россией, создание ЛНР и ДНР. «Минские соглашения» и их судьба. Нарастание напряженности во взаимоотношениях с США и их европейскими союзниками. Помощь России законному правительству Сирии в борьбе с террористическими силами ИГИЛ (организация, запрещенная в РФ). Успешная деятельность российского воинского контингента в Сирии.

Отказ США, НАТО и ЕС от обсуждения угроз национальной безопасности России. Вооруженные провокации на Донбассе. Вооруженные провокации и подготовка украинским режимом силового захвата республик Донбасса. Официальное признание ЛНР и ДНР Россией. Начало специальной военной операции на Украине. Санкционное давление стран Запада на Россию, попытки ее изоляции от остального мира. Цели специальной военной операции. Вхождение в состав России Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>Компетенция в соответствии ФГОС ВО</b>	
<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Образовательные результаты</b>
<b>УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b>	
УК-5.1      Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических	<b>знать:</b> – основные закономерности историко-культурного развития человека и общества в различные исторические периоды; – основные этапы и ключевые события отечественной и зарубежной истории; – понятийно-терминологический аппарат исторической науки; – основные этапы развития человеческого общества с древности до наших дней, при особом внимании к месту и

<p>учений</p>	<p>роли России во всемирно-историческом процессе;  – дискуссионные проблемы отечественной истории;  – основные методы исторического познания и теории, объясняющие исторический процесс;  <i>уметь:</i>  – применять понятийный аппарат и методы исторической науки в профессиональной деятельности;  – выделять социокультурные различия этносов в современном мире, опираясь на знание мировой и отечественной истории;  – применять знания и представления об исторически сложившихся системах социальных норм и ценностей для жизни в поликультурном, полиэтничном и многоконфессиональном обществе;  <i>владеть:</i>  – методами критики исторических источников и систематизации историко-культурной информации;  – технологиями построения образовательной траектории обучающихся, учитывая общероссийские ценности, идеи взаимопонимания, согласия и мира между людьми и народами, в духе демократических ценностей современного общества;  – ценностными ориентациями в ходе ознакомления с исторически сложившимися социокультурными традициями.</p>
<p>УК-5.2 Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества</p>	<p><i>знать:</i>  – социокультурные традиции российской цивилизации;  – основы межкультурного и межконфессионального диалога;  <i>уметь:</i>  – аргументировано обсуждать и решать проблемы мировоззренческого, нравственного, общественного и личностного характера, опираясь на знания по истории России;  <i>владеть:</i>  – опытом оценочной деятельности на основе осмысления жизни и деяний личностей и народов в истории своей страны и человечества в целом;  – навыками самостоятельного научного поиска и анализа информации в рамках учебной дисциплины, методами научно-педагогического исследования в предметной области.</p>
<p>УК-5.3 Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции</p>	<p><i>знать:</i>  – социокультурные традиции российского общества;  <i>уметь:</i>  – проводить анализ социокультурных различий социальных групп дореволюционного российского общества;  – устанавливать временные, пространственные и причинно-следственные связи между событиями, явлениями и процессами истории России;  – раскрывать и анализировать исторические категории;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– устанавливать причинно-следственные связи исторических событий, явлений, процессов, давать им оценку;</li> <li>– конструктивно взаимодействовать с окружающими с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками соотношения общих исторических процессов и отдельных фактов;</li> <li>– навыками использования основных категорий исторической науки в профессиональной деятельности;</li> <li>– навыками создания условий для социальной интеграции и конструктивного взаимодействия людей с учетом их социокультурных особенностей.</li> </ul>
--	--

#### **8** *Общая трудоемкость дисциплины*

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

#### **9** *Разработчик*

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра отечественной и зарубежной истории и методики обучения

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
К.М.01.02 Философия**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование компетентности бакалавров в области философского мировоззрения посредством развития творческих и интеллектуальных способностей, культуры мышления, профессиональных, нравственных и гражданских качеств личности.

Задачи дисциплины:

- овладеть содержанием фундаментальных категорий и проблем философии (бытие, пространство, время, движение, человек, сознание, общество и т. д.);
- воспитать мировоззренческие установки, построенные на нравственности, гуманности, чувствах патриотизма и гражданского долга;
- усвоить предмет, смысл и назначение философии, а также ее роль в жизни человека;
- развить умения логично формулировать, излагать и аргументировать собственное видение рассматриваемых проблем;
- освоить методы философии для научного анализа действительности;
- развить творческое мышление, в том числе и в профессиональной сфере деятельности;
- овладеть приемами ведения дискуссии, полемики, диалога в профессиональной педагогической и культурно-просветительской деятельности;
- преодоление репродуктивного типа интеллектуальной деятельности и создание предпосылок творческого мышления, в том числе и в профессиональной сфере деятельности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.01.02 «Философия» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.01.02 «Философия» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- Б3.02 Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;
- К.М.06.04(П) Производственная (научно-исследовательская работа) практика,
- К.М.07.19(П) Производственная (педагогическая) практика.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. История философии:**

Философия Древнего мира. Философия Средних веков. Философия Возрождения. Философия Нового времени. Русская философия. Немецкая классическая философия. Современная западная философия.

**Модуль 2. Систематический курс:**

Проблема бытия в философии. Проблема субстанции в философии. Человек и его познание. Проблема сознания в философии. Философский анализ общества. Философский анализ природы и общества. Культура как предмет философии. Философия науки и техники.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>УК-5. С способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b>	
УК 5.1 Анализирует социокультурные различия	Знать: – этнокультурную картину мира и основные формы ее



<p>социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.</p>	<p>репрезентации;  – имеет представление о проблемах этногенеза и этнической истории народов мира;  – этнокультурные и конфессиональные особенности населения Российской Федерации с региональной спецификой;  Уметь:  – характеризовать особенности традиционной и современной культуры,  – выявлять связь истории народа с его культурой;  – воспринимать Российскую Федерацию как национальное государство с исторически сложившимся многообразием этнического и религиозного состава населения и региональной спецификой;</p>
<p>УК 5.2 Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям Отечества.</p>	<p>– анализировать социокультурные различия социальных групп;  – конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их социокультурных особенностей.</p>
<p>УК-5.3. Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.</p>	<p>Владеть:  – навыками самостоятельной работы с научной информацией, подготовки письменных научных работ;  – навыками объяснения исторически сложившегося разнообразия этнического и религиозного состава населения РФ;  имеет опыт деятельности объяснения социокультурных различий социальных групп, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.</p>

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра философии, канд. филос. наук, доцент  
Виноградова И. Б

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### К.М.01.03 Финансовый практикум

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся компетенций по вопросам финансовой грамотности.

Задачи дисциплины:

- изучение предметных областей финансовой грамотности (доходы и расходы, финансовое планирование и бюджет, личные сбережения, кредитование, инвестирование, страхование, риски и финансовая безопасность, защита прав потребителей);
- знакомство с правами потребителей финансовых услуг и способами их защиты;
- формирование воспитания финансово грамотного и социально ответственного поведения обучающихся как будущих участников финансового рынка.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.01.03 «Финансовый практикум» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.01.03 «Финансовый практикум» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Основы финансовой грамотности:**

Финансовое планирование: доходы и расходы. Банки: услуги и продукты. Инвестирование. Страхование.

##### **Модуль 2. Финансово грамотное поведение:**

Риски и финансовая безопасность. Защита прав потребителей. Налогообложение физических лиц. Концепция повышения финансовой грамотности. Формирование экономической культуры.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</b>		
УК-1.1	Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему.	знать: - особенности системного мышления; уметь: - умеет критически оценить информацию; владеть: - навыками анализа депозитных, кредитных и иных банковских продуктов для физических лиц с целью выбора наиболее оптимального по заданным критериям.

УК-1.3 Анализирует источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- источники финансовой информации;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать источники информации;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками анализа депозитных, кредитных и иных банковских продуктов для физических лиц с целью выбора наиболее оптимального по заданным критериям.</li> </ul>
УК-1.5 Сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- источники финансовой информации;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставлять информацию из разных источников;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками анализа депозитных, кредитных и иных банковских продуктов для физических лиц с целью выбора наиболее оптимального по заданным критериям.</li> </ul>
УК-1.7 Определяет практические последствия предложенного решения задачи.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- права потребителя финансовых услуг и способы их защиты;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать ответственный выбор и принимать финансовые решения;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками анализа депозитных, кредитных и иных банковских продуктов для физических лиц с целью выбора наиболее оптимального по заданным критериям.</li> </ul>
<b>УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности</b>	
УК-9.1 Демонстрирует знания понятийного аппарата экономической науки для формирования и принятия обоснованного экономического решения в сфере финансов.	<p>знать: - понятийный аппарат экономической науки;</p> <p>уметь: - формировать и принимать обоснованные экономические решения;</p> <p>владеть: - методами обоснования экономического решения в сфере финансов.</p>
УК-9.2 Сопоставляет источники информации для выбора обоснованных экономических решений в различных областях жизнедеятельности.	<p>знать: - источники информации для выбора обоснованных экономических решений;</p> <p>уметь: - сопоставлять источники информации для выбора обоснованных экономических решений в различных областях жизнедеятельности;</p> <p>владеть: - методами работы с информацией для выбора обоснованных экономических решений в различных областях жизнедеятельности</p>
УК-9.3 Определяет практические последствия предложенного экономического решения	<p>знать: - знать основные последствия предложенного экономического решения;</p> <p>уметь: - определять практические последствия предложенного экономического решения;</p> <p>владеть: - навыками определения последствий предложенного экономического решения</p>
<b>УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности</b>	

<p>УК-10.1      Анализирует, воспринимает и толкует нормативные правовые акты о противодействии коррупции.</p>	<p>знать: - нормативные правовые акты о противодействии коррупции;  уметь: - воспринимать и анализировать нормативные правовые акты о противодействии коррупции;  владеть: - навыком толкования нормативных правовых актов о противодействии коррупции.</p>
<p>УК-10.2      Понимает сущность коррупционного поведения, причины появления и формы его проявления в различных сферах общественной жизни.</p>	<p>знать: - причины появления и формы проявления коррупционного поведения;  уметь: - определять формы проявления коррупционного поведения в различных сферах общественной жизни;  владеть: - навыком анализа причин появления коррупционного поведения в различных сферах общественной жизни</p>
<p>УК-10.3 Владеет навыками противодействия различным проявлениям коррупционного поведения</p>	<p>знать: - способы противодействия различным проявлениям коррупционного поведения;  уметь: - определять наиболее эффективные способы противодействия различным проявлениям коррупционного поведения;  владеть: - методами противодействия различным проявлениям коррупционного поведения</p>

#### **8    Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9    Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра менеджмента и экономики образования, доктор эконом. наук, профессор Куркина Н.Р.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов комплексного представления о правовом регулировании в сфере образования в Российской Федерации.

Задачи дисциплины:

- изучение нормативных документов, прямо или косвенно определяющих принципы нормативно-правового регулирования и регламентации деятельности образовательных организаций;
- формирование знаний о законодательной и нормативной базе функционирования системы образования Российской Федерации;
- формирование навыков работы с нормативно-правовыми актами в сфере образования;
- развитие умения толкования и правоприменения правовых норм, регулирующих образовательные отношения;
- формирование навыка составления нормативных актов и иных документов в сфере образования.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.01.04 «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.01.04 «Правовые основы профессиональной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- БЗ.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;
- БЗ.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях, имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Международное физкультурно-спортивное право:**

Право на образование в системе прав и свобод человека. Правовое регулирование отношений в области образования. Правовые аспекты государственной политики и управленческих отношений в области образования. Правовой статус образовательной организации. Государственная регламентация и контроль в сфере образования.

**Модуль 2. Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта в РФ:**

Правовая регламентация образовательного процесса. Субъекты учебной и научной деятельности в системе образования. Образовательные правоотношения. Особенности правового регулирования трудовых отношений в сфере образования. Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования. Юридическая ответственность в сфере образования.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций. Выпускник должен обладать следующими компетенциями:

<b>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</b>
---

<p>УК-2.1 Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм</p>	<p>знать: - действующее законодательство и правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность; уметь: - проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения; владеть: - методиками разработки цели и задач.</p>
<p>УК-2.2 Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.</p>	<p>знать: - виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач; уметь: - использовать нормативно-правовую документацию в сферепрофессиональной деятельности; владеть: - методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости решения задач.</p>
<p>УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.</p>	<p>знать: - вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач; уметь: - анализировать альтернативные варианты решения задач; владеть: - навыками работы с нормативно-правовой документацией для оценивания вероятных рисков.</p>
<p>УК-2.4 Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.</p>	<p>знать: - алгоритм решения поставленных профессиональных задач; уметь: - определять результаты решения поставленных задач; владеть: - навыками использования результатов решения поставленных задач.</p>
<p><b>УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности</b></p>	
<p>УК-10.1 Анализирует, воспринимает и толкует нормативные правовые акты о противодействии коррупции.</p>	<p>знать: - нормативные правовые акты о противодействии коррупции; уметь: - воспринимать и анализировать нормативные правовые акты о противодействии коррупции; владеть: - навыком толкования нормативных правовых актов о противодействии коррупции.</p>
<p>УК-10.2 Понимает сущность коррупционного поведения, причины появления и формы его проявления в различных сферах общественной жизни.</p>	<p>знать: - причины появления и формы проявления коррупционного поведения; уметь: - определять формы проявления коррупционного поведения в различных сферах общественной жизни; владеть: - навыком анализа причин появления коррупционного</p>

	поведения в различных сферах общественной жизни
УК-10.3 Владеет навыками противодействия различным проявлениям коррупционного поведения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы противодействия различным проявлениям коррупционного поведения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наиболее эффективные способы противодействия различным проявлениям коррупционного поведения;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами противодействия различным проявлениям коррупционного поведения</li> </ul>
<b>ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</b>	
ОПК-12.1 Знает систему отечественного законодательства в сфере спорта и физической культуры; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ; нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта, анализирует и оценивает законодательные инициативы.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные законодательные и нормативные акты в области физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать систему нормативно-правовых актов в сфере физической культуры и спорта, нормативного регулирования общественных отношений;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- юридической терминологией, навыком ведения дискуссий по правовым вопросам.</li> </ul>
ОПК-12.2 Использует в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов; спозиций правовых норм анализирует конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике образовательных и спортивных учреждений, осуществляет физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с нормами профессиональной этики.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правовые и организационные основы деятельности образовательных учреждений и организаций;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать нормативные правовые акты в области образования и выявлять возможные противоречия;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком правового анализа документов, практических ситуаций, правовой квалификации событий и действий;</li> <li>- навыками разрешения правовых проблем и коллизий в профессиональной деятельности.</li> </ul>

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра правовых дисциплин, старший преподаватель  
Давыдов Д. Г.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.01.05 Профессиональная этика**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов целостного представления о профессиональной этике как системе принципов и нравственных норм профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- развитие профессионального мышления и способности к систематическому профессиональному самообразованию;
- формирование готовности и способности к профессиональной деятельности в системе общего образования.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.01.05 «Профессиональная этика» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.01.05 «Профессиональная этика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.01.02 Философия;

К.М.02 Педагогика;

К.М.15 Теория и методика физической культуры.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Понятие профессиональной этики:**

Нравственные предпосылки возникновения философии. Философия как образ жизни и духовная практика. Предмет этики как практической философии Мораль, ее сущность. Структура морали. Функции морали. Принципы морали. Нормы морали. "Золотое правило нравственности". Идеалы. Нравственное самосовершенствование.

Задачи этики. Сущность морали как предмета этики.

Этические проблемы обучения и воспитания. Идеалы героического, крестьянского, спартанского, гражданского образования. Нравственные предпосылки возникновения философии. Философия как образ жизни и духовная практика. Предмет этики как практической философии. Сущность морали и высшие нравственные ценности. Характер связи теоретического и нормативного содержания философии.

Руководство. Лидерство. Личностные качества и психология лидерства. Стили руководства. Происхождение профессиональной этики. Взаимосвязь профессиональной этики и общественного мнения. Социальные функции профессиональной этики.

##### **Модуль 2. Основные этические принципы профессиональной деятельности:**

Профессиональная этика педагога: сущность, содержание, функции. Предмет труда и ответственность педагога. Педагогическое мастерство. Творческий характер педагогической деятельности. Требования творчески-критического отношения педагога к самому себе и своей мировоззренческой позиции. Этика отношения педагога к своему труду. Основные принципы межличностных отношений педагогов и учащихся. Морально-психологическая культура педагога и «барьеры» его общения с учащимися. Контроль и оценка педагогического труда.

Этика в профессиональной культуре педагога. Этика отношений "по вертикали". Стили руководства. Критика: правила и советы. Критика. Деловая беседа: структура и основные правила. Вербальное и невербальное общение.



## 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

<b>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	знать: - условия эффективного речевого взаимодействия; уметь: - критически относиться к собственному мнению, признавать ошибочность своего мнения и корректировать его; владеть: - ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения).
УК-3.2 Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия.	знать: - разновидности коммуникативных ролей в групповом общении; уметь: - устранять в рамках обсуждения разрывы в коммуникации; владеть: - ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения);
УК-3.3 Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.	знать: - свойства и разновидности диалога-обсуждения; уметь: - организовывать взаимодействие в группе (определять общецели, распределять роли и др.); владеть: - приемами гармонизации диалога в ходе группового обсуждения.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<b>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b>	
ОПК-5.1 Проектирует и реализует воспитательные программы, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств.	знать: - нормативные проблемы и категории этики как науки и профессиональной этики как ее специфической части; уметь: - соединять базовые знания в области нормативной этики и философии морали с этическими проблемами и ситуациями в профессиональной сфере; владеть: - приемами критического самостоятельного мышления при анализе проблем современной профессиональной этики;
ОПК-5.2 Проектирует ситуации события, способствующие профилактике негативного социального поведения.	знать: - основные принципы делового общения; уметь: - раскрыть исторический контекст и общие методологические принципы профессиональной этики; владеть: - навыком соотнесения собственных мировоззренческих установок с ценностными ориентациями, сложившимися в современном обществе;

<p>ОПК-5.3 Регулирует поведениезанимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательнойсреды.</p>	<p>знать:  - значение и функции профессиональной этики в деятельности будущего специалиста;  уметь:  - применять нормы профессиональной этики в процессе педагогического общения;  владеть:  - речевым этикетом и культурой общения в профессиональной сфере.</p>
---	---

**8    *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

**9    *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра философии, канд. филос. наук, доцент  
Виноградова И. Б.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.01.06 Менеджмент физической культуры и спорта**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - приобретение студентами знаний и умений системного анализа и использования современных управленческих отношений в сфере физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- формировать у будущих специалистов сферы физической культуры и спорта управленческие компетенции;
- формировать способность находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готовность нести за них ответственность;
- формировать умение эффективно применять разнообразные механизмы современного менеджмента в практике деятельности различных физкультурно-спортивных организаций.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.01.06 «Менеджмент физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.01.06 «Менеджмент физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Теоретические основы менеджмента физической культуры и спорта:**

Основы современного менеджмента Характеристика менеджмента в сфере ФК и спорта. Организация и технология менеджмента в сфере ФК и спорта.

**Модуль 2. Маркетинг в спорте:**

Функциональные разновидности менеджмента в физической культуре и спорте. Информационное обеспечение менеджмента в физической культуре и спорте

**Модуль 3. Организация спортивного менеджмента:**

Организация клубной физкультурно- спортивной работы с населением. Подготовка и проведение организованных, самостоятельных и индивидуальных физкультурно-спортивных мероприятий и занятий в зависимости от их целевой направленности. Технология создания физкультурно-спортивной организации

**Модуль 4. Менеджмент в отдельных звеньях спорта:**

Менеджмент профессионального спорта. Планирование как функция менеджмента  
Управленческое решение как системный инструмент менеджмента в физической культуре и спорте.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций  
Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

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

<p>УК-2.1 Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.</p>	<p>знать: -приоритетные направления развития сферы физической культуры и спорта Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации; уметь: -вырабатывать, принимать и реализовывать управленческие решения в профессиональной деятельности; владеть: -базой системных научных знаний в области теории управления механизмами реализации основных процессуальных и целевых функций управления.</p>
<p>УК-2.2 Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.</p>	<p>знать: -основы научного управления в физкультурно-спортивной организации; уметь: -осуществлять планирование, организацию, координацию и контроль процесса функционирования физкультурно-спортивной организации; владеть: -базой системных научных знаний в области теории управления механизмами реализации основных процессуальных и целевых функций управления.</p>
<p>УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.</p>	<p>знать: -методы организации и проведения научно-исследовательской работы по проблемам менеджмента в сфере физической культуры и спорта; уметь: -анализировать результаты деятельности физкультурно-спортивной организации; владеть: -базой системных научных знаний в области теории управления механизмами реализации основных процессуальных и целевых функций управления.</p>
<p>УК-2.4 Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.</p>	<p>знать: -методы организации и проведения научно-исследовательской работы по проблемам менеджмента в сфере физической культуры и спорта; уметь: -анализировать результаты деятельности физкультурно-спортивной организации; владеть: -технологией принятия и реализации управленческих решений в профессиональной деятельности.</p>

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<p><b>ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b></p>	
<p>ОПК-10.1 Свободно общается с участниками совместной</p>	<p>знать: -сущность менеджмента в сфере физической культуры;</p>

<p>деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам.</p>	<p>уметь: -освещать проблемы профессиональной деятельности; владеть: - навыками эффективного взаимодействия.</p>
<p>ОПК-10.2 Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе.</p>	<p>знать: - определение и основные типы физкультурно-спортивных организаций, основные признаки, основы научного управления в физкультурно-спортивной организации; уметь: - устанавливать конструктивные взаимоотношения; владеть: - навыками эффективного взаимодействия.</p>
<p><b>ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</b></p>	
<p>ОПК-12.1 Знает систему отечественного Законодательства в сфере спорта и физической культуры; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ; нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта, анализирует и оценивает законодательные инициативы.</p>	<p>знать: -приоритетные направления развития сферы физической культуры и спорта Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации; уметь: -вырабатывать, принимать и реализовывать управленческие решения в профессиональной деятельности; владеть: -технологиями организации рабочего процесса в физкультурно-спортивной организации.</p>
<p>ОПК-12.2 Использует в профессиональной практике положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов, рекомендательных документов; с позиций правовых норм анализирует конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике образовательных и спортивных учреждений, осуществляет физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с</p>	<p>знать: -приоритетные направления развития сферы физической культуры и спорта Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации; уметь: -использовать в профессиональной деятельности положения законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации; владеть: -технологиями организации рабочего процесса в физкультурно-спортивной организации.</p>

нормами профессиональной этики.	
------------------------------------	--

**8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

**9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра менеджмента и экономики образования, доктор  
эконом. наук, профессор Куркина Н.Р.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.02.01 Иностранный язык**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - овладение студентами коммуникативной компетенцией, позволяющей осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах.

Задачи дисциплины:

- развитие языковых и речевых умений для осуществления деловой коммуникации на иностранном языке в профессиональной сфере;
- овладение формами речевого этикета в деловой сфере общения;
- обучение основам работы с источниками информации на иностранном языке.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.02.01 «Иностранный язык» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.02.01 «Иностранный язык» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.02.05 Язык и культура мордовского народа.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Образ жизни современного человека в России и за рубежом:**

Знакомство. Сведения о себе. Внешность. Характер, личностные качества. Распорядок дня. Режим выходного дня. Досуг / хобби. Предпочтения в еде. Еда дома и не дома, покупка продуктов. Роль семьи в жизни человека.

##### **Модуль 2. Межличностные отношения в семье, в учебном заведении:**

Взаимоотношения в семье. Семейные традиции и ценности. Студенческая жизнь в России и за рубежом. Учебная, спортивная и научная жизнь студента. Моя студенческая жизнь. Интернет и его возможности в обучении. Здоровый образ жизни. Проблемы молодежи в России и за рубежом. Написание личного письма. Устройство городской квартиры/загородного дома. Семейные праздники. Семейные обязанности. Интересы и развлечения в семье.

##### **Модуль 3. Современный мир:**

Географическое положение. Культура: общее и различное в культуре страны изучаемого языка и России. Традиции и обычаи: национальные традиции и обычаи страны изучаемого языка и России. Россия – самая большая страна в мире. Общее и различное в странах и национальных культурах. Проблема личной ответственности за сохранение окружающей среды. Проблемы глобального языка и культуры.

##### **Модуль 4. Визит в страну изучаемого языка:**

Столица страны изучаемого языка. Крупнейшие города страны изучаемого языка. Родной край. Достопримечательности. Путешествия и туризм как средство культурного обогащения личности. Международный туризм. Планирование путешествий. Крупнейшие музеи мира. Выдающиеся деятели искусства разных эпох, стран и культур. Заказ и покупка билетов. В аэропорту. Таможенный контроль. В самолете. В отеле. В кафе или ресторане. Телефонные разговоры.

##### **Модуль 5. Профессиональная деятельность в жизни человека:**

Студенческая жизнь в России и за рубежом. Моя студенческая жизнь. Моя учеба в вузе. Мой вуз. Мой факультет. Интернет и его возможности в обучении. Иностранный язык как средство деловой коммуникации. Роль иностранного языка в будущей профессии.

## Модуль 6. Избранное направление профессиональной деятельности:

Моя будущая профессия. Черты характера, необходимые тренеру. Основные сферы деятельности тренера. Мой тренер. Выдающиеся тренеры. Роль тренера в жизни спортсмена. Тренер и спортсмен. Подготовка к соревнованиям.

### 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</b>	
УК-4.1 Использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации на русском, родном и иностранном(ых) языке(ах).	знать: - основные различия лингвистических систем русского и иностранного(ых) языков; - основы речевых жанров, актуальных для учебно-научного общения; уметь: - реализовывать различные виды речевой деятельности в учебно-научном общении на русском и иностранном(ых) языках; владеть: - навыками коммуникации в иноязычной среде.
УК-4.2 Свободно воспринимает, анализирует и критически оценивает устную и письменную деловую информацию на русском, родном и иностранном(ых) языке(ах).	знать: - основные особенности слушания, чтения, говорения и письма как видов речевой деятельности; уметь: - осуществлять эффективную межличностную коммуникацию в устной и письменной формах на иностранном(ых) языке(ах); владеть: - способами решения коммуникативных и речевых задач в конкретной ситуации общения.
УК-4.3 Владеет системой норм русского литературного языка, родного языка и нормами иностранного(ых) языка(ов).	знать: - основные нормы русского и иностранного(ых) языков в области устной и письменной речи; уметь: - создавать и редактировать тексты основных жанров деловой речи; владеть: - различными видами и приемами слушания, чтения, говорения и письма.
УК-4.4 Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском, родном и иностранном(ых) языке(ах).	знать: - основные средства создания вербальных и невербальных текстов в различных ситуациях личного и профессионально значимого общения; уметь: - осуществлять эффективную межличностную коммуникацию в устной и письменной формах на иностранном(ых) языке(ах); владеть: - приемами создания устных и письменных текстов различных жанров в процессе учебно-научного общения; - языковыми средствами для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых) языках.



<p>УК-4.5 Выстраивает стратегию устного и письменного общения на русском, родном и иностранном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные модели речевого поведения;</li> <li>- сущность речевого воздействия, его виды, формы и средства;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести диалог на иностранном(ых) языке(ах);</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мастерством публичных выступлений в учебно-научных ситуациях общения;</li> <li>- техниками и приемами коммуникации в условиях межкультурного разнообразия.</li> </ul>
--	---

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 з.е., 288 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра иностранных языков и методик обучения, старший преподаватель Дусина Н. В., старший преподаватель Кирьякова О. В.

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### К.М.02.02 Речевые практики

1. **Направление подготовки:** Физическая культура
2. **Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
3. **Форма обучения:** Очная
4. **Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование компетенций в области устной и письменной коммуникативной деятельности и готовности использовать их в процессе реализации профессиональных задач.

Задачи дисциплины:

- углубить знания студентов о сущности языка, его месте в жизни общества и основных функциях, о структуре и разновидностях речевой деятельности, речевом этикете и основных типах языковых норм;
- расширить круг языковых средств, которыми активно и пассивно должен владеть каждый говорящий;
- совершенствовать речевые навыки, развивать коммуникативные способности;
- повысить как речевую, так и общую культуру, уровень гуманитарной образованности и гуманитарного мышления;

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### 5. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина К.М.02.02 «Речевые практики» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.02.02 «Речевые практики» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.03.07 Теория и методика избранного вида спорта

К.М.05.12 Теория и методика физической культуры

К.М.05.28(П) Производственная (тренерская) практика

#### 6. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Язык и речь. Коммуникативный аспект культуры речи:**

Язык и его свойства. Национальный язык и формы его существования. Функциональные стили современного русского литературного языка. Речевая деятельность. Виды речевой деятельности: говорение, чтение, слушание, письмо. Коммуникативные качества речи: точность, правильность и понятность, чистота, богатство и разнообразие, выразительность. Нормы современного русского литературного языка.

##### **Модуль 2. Нормативный и этический аспекты :**

Чтение в информационном обществе. Современные источники информации (аудиовизуальные, электронные, гипертекстовые, мультимедийные). Специфика чтения как вида речевой деятельности. Функции, виды, механизмы чтения. Стратегии чтения на разных этапах работы с текстом. Вторичные тексты в учебной деятельности обучающегося. Публичное выступление. Информационная речь. Устные информативные жанры. Аргументирующая и дискуссионная речь. Культура дискуссии, требования к поведению полемистов.

#### 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</b>	
УК-4.1. Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании	знать: - в полном объеме коммуникативные, этические, языковые и речевые нормы общения;

<p>в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного (ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации.</p>	<p>уметь:  - создавать речевые высказывания в устной и письменной форме в соответствии с коммуникативными, этическими, речевыми и языковыми нормами;  владеть:  - основными речевыми и языковыми нормами современного русского языка, обладает типом речевой культуры не ниже среднелитературного.</p>
<p>УК-4.2. Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном (ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.</p>	<p>знать:  традиции и правила эффективного культуруориентированного речевого общения;  уметь:  - создавать вербальные и невербальные тексты в различных ситуациях профессионально значимого общения с учетом этических, коммуникативных, речевых и языковых норм;  владеть:  - способами решения коммуникативных и речевых задач в конкретной ситуации общения (в том числе в сложной, незнакомой или неопределенной).</p>

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

#### **9.      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра русского языка и методики преподавания русского языка, канд. пед. наук, доцент Уланова С. А.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.02.03 Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов первоначальных представлений о связях с общественностью как объекте изучения и сфере практической деятельности в физической культуре и спорте.

Задачи дисциплины:

- формирование базовых знаний, умений и навыков для выполнения следующих видов деятельности в сфере рекламы и связей с общественностью: организационно- управленческой, проектной, коммуникационной, рекламно-информационной, рыночно-исследовательской и прогнозно-аналитической;

- подготовка к выполнению следующих задач профессиональной деятельности: проведение мероприятий по повышению имиджа организации, продвижению товаров и услуг фирмы на рынок; участие в проектировании программ и отдельных мероприятий в области рекламы и связей с общественностью, обеспечение средств и методов реализации проектов, участие в организации работы проектных команд; участие в создании эффективной коммуникационной инфраструктуры организации; участие в планировании, подготовке и проведении коммуникационных кампаний и мероприятий в соответствии с целями и задачами организации на основе результатов исследований; проведение рыночного наблюдения, опросов, анкетирования, эксперимента с целью улучшения имиджа и конкурентной позиции фирмы, организации, товаров и услуг; сбор, обработка и анализ полученных данных; подготовка, организация и проведение анкетирования и опросов мнения потребителей и общественного мнения; обработка и подготовка данных для анализа; сбор и систематизация научно-практической информации по теме исследований в области рекламы и связей с общественностью.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;

- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.02.03 «Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.02.03 «Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.02.01 Иностранный язык

К.М.01.02 Философия

К.М.05.ДВ.05.02 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов

К.М.06.02 Тренажерные технологии в спорте

К.М.01.03 Финансовый практикум

К.М.06.03 Практикум по проектированию тренировочных занятий

К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности

К.М.02.04 Информационные технологии в физической культуре и спорте

К.М.04.04 Педагогика физической культуры и спорта

К.М.06.04 Современные средства оценивания результатов спортивной подготовки

К.М.01.05 Профессиональная этика

К.М.04.05 Психология физической культуры и спорта

К.М.05.25(П) Производственная (педагогическая) практика

К.М.05.28(П) Производственная (тренажерная) практика

К.М.01.06 Менеджмент физической культуры и спорта

### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

#### **Модуль 1. Связи с общественностью как отрасль знаний:**

Введение. Предмет и задачи курса. Роль связей с общественностью в физической культуре. История развития связей с общественностью в физической культуре. Современный специалист в области связей с общественностью. Имидж спорта и физической культуры. Фирменный стиль спортивной организации.

**Модуль 2. Реклама и пропаганда в сфере физической культуры и спорта:** Целевые аудитории в связях с общественностью. Организация и проведение кампаний в сфере связей с общественностью. Организация специальных событий. Управление кризисными ситуациями. Этика и право в сфере связей с общественностью.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	знать: - специфику социальной стратегии и принципы командной работы; возможности и роль личного совместной деятельности
УК-3.2 Демонстрирует способность эффективно речевого и социального взаимодействия.	уметь: - анализировать и оценивать последствия личных действий в социальном взаимодействии; применять методы организации командной осуществлять обмен информацией, знаниями и опытом с другими оценивать их идеи в необходимых результатов
УК-3.3 Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.	владеть: - навыками работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия, стратегиями сотрудничества с разными членами команды, опытом реализации своей роли в командной работе.
<b>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>	
ОПК-6.1 Проектирует ситуации события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - средства, методы и формы раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования осознанного отношения физкультурно-спортивной деятельности, основы организации здорового образа жизни.
ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.	уметь: - разъяснять занимающимся важность ведения здорового образа жизни, ценность занятий физическими упражнениями.

<p>ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.</p>	<p>владеть: - навыками формирования отношения, занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведение здорового образа жизни.</p>
---	--

**8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

**9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, старший преподаватель Тарасова С. В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.02.04 Информационные технологии в физической культуре и спорте**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - повышение уровня профессиональной подготовленности и компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту на основе использования в учебном процессе современных информационных технологий.

Задачи дисциплины:

- обеспечить формирование у студентов знаний, навыков и умений работы на компьютере;
- способствовать формированию у студентов умений и навыков по сбору, хранению, обработке, анализу и передаче разнообразной информации с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий;
- обеспечить формирование у студентов умений и навыков по использованию информационных технологий для решения учебных, исследовательских и профессионально-прикладных задач;
- способствовать формированию у студентов интереса и потребности в углубленном изучении информационных технологий, высокому уровню овладения междисциплинарными знаниями и умениями, повышению профессиональной компетентности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.02.04 «Информационные технологии в физической культуре и спорте» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.02.04 «Информационные технологии в физической культуре и спорте» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.25(П) Производственная (педагогическая) практика

К.М.05.12 Теория и методика физической культуры

К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Основы использования информационных технологий в области ФК и спорта:**

Использование современных информационных технологий в системе подготовки и профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. Поиск и обмен информацией при помощи интернет-технологий в области физической культуры и спорта. Аппаратные и программные средства современных информационных технологий в области физической культуры и спорта. Технология создания и обработки текстовой и числовой документации в области физической культуры и спорта.

**Модуль 2. Мультимедиа-технологии в области ФК и спорта:**

Электронные образовательные ресурсы в области физической культуры и спорта.

Организация электронного тестирования и online-анкетирования. Создание редактирование мультимедиа материалов в области физической культуры и спорта. Программно- педагогические мультимедиа средства в области физической культуры и спорта. Сетевое пространство специалиста в области физической культуры и спорта.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</b>	
УК-1.1 Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические возможности средств информационных и коммуникационных технологий;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать профессиональные знания и умения путем использования возможностей информационной среды; владеть:</li> <li>- навыками самообразования, повышения квалификации с использованием средств информационных технологий.</li> </ul>
УК-1.5 Сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы функционирования системной среды Windows и технологию работы в ней;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять эффективный поиск документов в области физической культуры и спорта в глобальных компьютерных сетях; владеть:</li> <li>- понятийным аппаратом в сфере информационных технологий, навыками эффективной работы с текстовыми и табличными процессорами, навыками работы в Интернете.</li> </ul>
УК-1.6 Аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию работы с текстовым и табличным процессорами, пакетом презентационной графики и ресурсами сети Интернет;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания технологий работы с программным обеспечением в профессиональной деятельности; владеть:</li> <li>- эффективными навыками работы с программным обеспечением и сетевыми ресурсами, которые могут быть полезны специалисту в области физической культуры и спорта.</li> </ul>
<b>ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</b>	
ОПК-11.2 Использует информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру персонального компьютера;</li> <li>- современные информационные технологии;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные информационно-коммуникационные технологии в процессе профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации с использованием современного прикладного программного обеспечения, в том числе в контексте их использования в профессиональной деятельности.</li> </ul>
<b>ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности</b>	
ОПК-16.1 Знает инструменты для реализации	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструменты для реализации информационных</li> </ul>



<p>информационных технологий и осуществления на их основе коммуникационных процессов в образовательной среде; модели коммуникаций; технологии межличностной и групповой коммуникации в профессиональном взаимодействии.</p>	<p>технологий;  уметь:  - использовать инструменты для реализации информационных технологий;  владеть:  - инструментами для реализации информационных технологий.</p>
<p>ОПК-16.2 Умеет осуществлять взаимодействие с участниками образовательного процесса с использованием информационных технологий; принимать участие в командообразовании при решении профессиональных задач.</p>	<p>знать:  - способы взаимодействия с участниками образовательного процесса с использованием информационных технологий;  уметь:  - принимать участие в командообразовании при решении профессиональных задач;  владеть:  - способами взаимодействия с участниками образовательного процесса с использованием информационных технологий.</p>
<p>ОПК-16.3 Владеет навыками публичных выступлений с использованием информационных технологий.</p>	<p>знать:  - способы организации публичных выступлений с использованием информационных технологий;  уметь:  - организовывать публичные выступления с использованием информационных технологий;  владеть:  - навыками публичных выступлений с использованием информационных технологий.</p>

#### **8 Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9 Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра информатики и вычислительной техники, канд. физико-матем. наук, доцент Лапин К. С.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
К.М.02.05 Язык и культура мордовского народа**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов представлений о языке титульной нации Республики Мордовия как культурно-исторической среде, воплощающей в себе историю, обычаи, традиции региона; развитие коммуникативной и профессиональной компетенции; повышение культуры общения, способности воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

Задачи дисциплины:

- способствовать успешному освоению педагогической деятельности в любой предметной области в образовательных учреждениях с полиэтничным составом учащихся;
- способствовать осознанию роли мордовских языков как языков титульной нации Республики Мордовия в контексте культуры мордовского народа;
- сформировать представление о языке как активно действующей части культуры, отражающей все сферы деятельности человека и его представления об окружающем мире;
- формировать посредством лингвистического материала интерес к культуре, истории, традициям и обычаям мордовского народа;
- совершенствовать способность воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.02.05 «Язык и культура мордовского народа» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.02.05 «Язык и культура мордовского народа» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.02.01 Иностранный язык.

ФТД.02 Особенности подготовки спортивного волонтера.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Язык и культура. Мордовские (мокшанский / эрзянский) языки как средство трансляции культуры:**

Будем знакомы / Ультяно содавиксэкс / Ульхтяма содавикс. Наша семья / Минек семиянок / Минь семьяньке. История мордовского народа / Мокшэрзянь народонть историязо / Мокшэрзянь народть историяц. Материальная культура мордовского народа / Мокшэрзянь народонь материальной культурась / Мокшэрзянь народть материальной культурац. Духовная культура мордовского народа / Мокшэрзянь народонь духовной культурась / Мокшэрзянь народть духовной культурац. Знаменитые люди Мордовии / Мордовиянь содавикс лома-нтне / Мордовиянь содавикс ломаттне. Человек и его внешность / Ломанесь ды сонзэ рунгозо / Ломанць и сонь ронгоц. Учусь в институте / Тонавтян институтсо / Тонафнян институтса. Наш город / Минек ошось / Минь ошеньке.

**Модуль 2. Национально-культурная специфика мордовских (мокшанского / эрзянского) языков:**

Национальная кухня / Ярсамопель / Ярхцамбяль. Национальный костюм / Оршамопель. Карсемапель / Щанне. Каряпне. Национальные игры и досуг мордвы / Ютко шкасто / Ша-ва пингсь. Мордовские национальные праздники / Мокшэрзянь по-кшчитне / Мокшэрзянь илатне. Мордовский фольклор и литература / Мокшэрзянь фольклорось ды литературась / Мокшэрзянь

фольклорсь и литературась. Художественное творчество мордовского народа / Мокшэрзянь народонть художественной творчествась / Мокшэрзянь народть художественной творчествась. Здоровье / Шумбрачи / Шумбраши. Природа Мордовии / Ушось / Ушесь. Времена года / Шкась / Пингсь.

### 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций. Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

<b>УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</b>	
УК-4.1. Использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации на русском, родном и иностранном(ых) языке(ах).	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи курса и его связи с другими науками, необходимые понятия и термины;</li> <li>- статус мордовских языков на территории Республики Мордовия и Российской Федерации;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять роль мордовского (мокшанского / эрзянского) языка, наряду с русским, как государственного языка в Республике Мордовия;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контекстуальным знанием языковых средств, отражающих особенности мордовской культуры.</li> </ul>
УК-4.2. Свободно воспринимает, анализирует и критически оценивает устную и письменную деловую информацию на русском, родном и иностранном(ых) языке(ах).	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру и систему языка как наиболее активно действующую часть культуры, отражающей все сферы деятельности человека и его представления об окружающем мире;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- квалифицировать смысл понятий: язык как средство трансляции культуры, национальное культурное пространство, национальный менталитет, национально-культурные стереотипы, толерантность межэтнического взаимодействия;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками определения смысла понятий: язык как средство трансляции культуры, национальное культурное пространство, национальный менталитет, национально-культурные стереотипы, толерантность межэтнического взаимодействия.</li> </ul>
УК-4.3. Владеет системой норм русского литературного языка, родного языка и нормами иностранного(ых) языка(ов).	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные элементы материальной и духовной культуры, истории, реалий и традиций мордовского народа и способы их реализации средствами мордовских (мокшанского / эрзянского) языков;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- читать и понимать тексты историко-культурологической тематики и переводить их со словарем;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационными умениями, обеспечивающими самостоятельное приобретение знаний.</li> </ul>

<p>УК-4.4. Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском, родном и иностранном(ых) языке(ах).</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определенный программой круг знаний из области фонетики, лексики, словообразования, морфологии, синтаксиса мордовского (мокшанского / эрзянского) языка путем анализа конкретного языкового материала;</li> <li>- социокультурные особенности мордовского народа</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в практической деятельности, в общении с людьми нормы речевого этикета;</li> <li>- воспринимать мордовскую (мокшанскую/эрзянскую) речь на слух;</li> <li>- читать и понимать тексты культурологической тематики и переводить их со словарем;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями применения лингвистического материала как формы выражения национальной культуры.</li> </ul>
<p>УК-4.5. Выстраивает стратегию устного и письменного общения на русском, родном и иностранном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценностные ориентиры и особенности мировоззрения, общественного и личностного характера мордовского народа;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выражать и обосновывать свою позицию и взгляды на проблемы культуры в условиях билингвизма;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормами взаимодействия и сотрудничества, толерантностью, социальной мобильностью.</li> </ul>

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра родного языка и литературы, канд. филолог. наук, доцент Маскаева С. Н.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.03.01 Анатомия человека**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование профессиональных навыков и умений в области анатомии человека и готовности к их использованию в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучение организма человека как единого целого с учетом возрастных половых и индивидуальных особенностей, выявления морфофункциональных связей, подчеркивающих неразрывность формы и функции их глубокую взаимосвязь;
- определение глубины профессиональных знаний в области анатомии человека;
- способствовать формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.03.01 «Анатомия человека» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.03.01 «Анатомия человека» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.3 Физиология человека;

К.М.17 Спортивная морфология.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Костная система:**

Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата человека. Общая анатомия костей и их соединений. Строение скелета туловища. Строение скелета головы. Строение скелета верхней конечности. Строение скелета нижней конечности. Развитие и возрастные особенности скелета человека.

##### **Модуль 2. Мышечная система:**

Общая анатомия мышц. Функциональная анатомия и топография скелетных мышц отдельных областей тела человека. Мышцы головы, шеи, туловища. Общий обзор мышц туловища (груди, спины, живота). Общий обзор мышц верхней и нижней конечности. Функциональные группы мышц. Структурная организация мышц, механизм мышечного сокращения и расслабления.

##### **Модуль 3. Анатомия органов систем обеспечения движения:**

Понятие о внутренних органах, их отношение к разным системам и функциональное значение. Классификация внутренних органов: полые и паренхиматозные, их строение. Функциональная анатомия сердечно-сосудистой системы и лимфооттока. Состав крови. Функции форменных элементов крови. Положение, форма и размеры сердца. Строение и классификация сосудов. Строение артерий, вен, капилляров. Большой, малый и сердечный круги кровообращения. Проводящая система сердца. Свойства сердечной мышцы. Общая анатомия органов дыхания. Строение мочевых органов. Механизм образования мочи. Морфологическая и функциональная характеристика органов пищеварения. Наружные и внутренние половые органы мужчин и женщин, их строение и функции.

##### **Модуль 4. Анатомия органов систем, контролирующих движения:**

Классификация нервной системы по топографическому и функциональному признакам. Морфологическая основа рефлекторной деятельности человека. Спинной мозг. Строение

спинного мозга, образование спинномозговых нервов. Строение головного мозга: продолговатый, задний, средний, промежуточный, конечный мозг. Строение коры головного мозга. Подкорковые и корковые центры, их расположение и функция. Проводящие пути центральной нервной системы. Периферическая нервная система. Функциональная анатомия органов чувств (анализаторов). Понятие об анализаторе: его части и назначение. Орган зрения. Орган слуха. Строение и функции кожи.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<b><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</i></b>	
ОПК-1.1 Устанавливает морфо-логические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомическое строение и функцию органов, детали их строения;</li> <li>- взаимоотношения органов друг с другом;</li> <li>- закономерности роста и развития организма;</li> <li>- особенности изменений органов под влиянием физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находить и показывать на анатомических препаратах органы, их части, детали строения;</li> <li>- определять проекцию органов на поверхности тела;</li> <li>- обозначать оси и демонстрировать движения вокруг них в суставах;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомической терминологией.</li> </ul>
<b><i>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i></b>	
ОПК-2.1 Проводит антропометрические измерения для оценки физического развития;	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомо-физиологические особенности лиц различного пола и возраста;</li> <li>- анатомические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять анатомо-физиологические показатели физического развития;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовыми методиками определения анатомо-физиологических показателей физического развития.</li> </ul>
<b><i>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</i></b>	
ОПК-9.1 Владеет опытом контроля за состоянием различных функциональных систем	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития;</li> <li>- функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола, оценки двигательных качеств;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты измерений, определяя</li> </ul>

	степень соответствия их контрольным нормативам; <b>владеть:</b> - опытом применения методов измерений основных параметров физического состояния в покое и при нагрузках.
--	--

**8.      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 ч.

**9.      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра биологии, географии и методик обучения, канд. биол. наук, доцент Дуденкова Н. А.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.03.02 Биохимия человека**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – сформировать у студентов системы знаний о закономерностях биохимических процессах, протекающих в организме человека, а также навыки использования полученных знаний в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучение химического строения организма человека и химических процессов, лежащих в основе его жизнедеятельности;
- обобщение знаний о влиянии двигательной деятельности на биохимические превращения в организме человека;
- формирование основ биохимических процессов у людей разных возрастных категорий, особенной в детском возрасте, для физического воспитания детей и подростков, укрепления их здоровья, для рационального построения образовательного процесса;
- научное обоснование методов организации комплексного биохимического контроля в образовательном процессе с использованием разных методов биохимического исследования.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.03.02 «Биохимия человека» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.03.02 «Биохимия человека» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.1 Анатомия человека;

К.М.3 Физиология человека.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Общая биохимия:**

Предмет и методы биохимии. Значение биохимии для развития биологии, медицины, сельского хозяйства и промышленности. Краткая история биохимии. Химический состав, строение и свойства основных групп органических соединений, участвующих в построении живой материи, в процессах жизнедеятельности и обмене веществ организма. Формирование биохимических знаний и понятий.

Химический состав организмов. Постоянно и иногда встречающиеся элементы. Понятие о макро-, микро- и ультрамикрорезультатах в составе живой материи. Потребность организмов в химических элементах.

Характеристика основных классов химических соединений, входящих в состав живой материи.

Биохимия физических упражнений. Роль белков в процессах построения живой материи. Общая характеристика углеводов, липидов. Классификация и обмен. Взаимосвязь и регуляция процессов обмена веществ. Значение гормональной регуляции функций организма. Возрастные особенности биохимического состояния организма. Преобразование энергии в живых организмах. Биологическое окисление.

##### **Модуль 2. Биохимия физических упражнений и спорта:**

Общие понятия об обмене веществ и энергии в организме. Обмен веществ и энергии – неотъемлемое свойство живого. Обмен веществ, как закономерный, самосовершающийся процесс превращения материи в живых телах. Анаболизм и катаболизм. Масштабы обмена



веществ на Земле. Биосфера и ее геохимическая роль. Промежуточный обмен веществ. Энергетика обмена веществ. Понятие об уровне свободной энергии в органическом соединении и его изменении в процессе преобразования веществ. Макроэргические соединения и макроэргические связи.

Биохимия мышц и мышечного сокращения. Энергетика мышечной деятельности. Биохимические основы спортивной тренировки. Характеристика тренированного организма. Биохимические закономерности утомления и восстановления. Биохимические основы двигательных качеств. Биохимические изменения в организме при занятиях различными видами спорта. Биохимические основы рационального питания спортсменов. Биохимический контроль в спорте.

### 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций  
Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<b>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</b>	
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо- морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия биохимии в рамках программ общеобразовательной подготовки;</li> <li>- механизмы протекания основных биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- основы химического состава живых организмов и основные пути обмена веществ;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснить взаимосвязь между биохимическими процессами и состоянием здоровья людей;</li> <li>- использовать теоретические знания о строении и свойствах биомолекул при проведении исследования и в профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования современных методов биохимических исследований.</li> </ul>
<b>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b>	
ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные биохимические процессы, протекающие в организмах и основы биорегуляции организмов;</li> <li>- многообразие биохимических процессов и сохранение устойчивости организма;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься физическими упражнениями;</li> <li>- аргументировать научную позицию при анализе лже-, псевдо- и антинаучных утверждений, а также популистских, не обоснованных с научной точки зрения трактовок биохимических процессов и методов их регуляции;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами системного подхода к изучаемым биохимическим процессам и наблюдаемым</li> </ul>

	физиологическим проявлениям, обладать комплексным видением биохимических процессов; - биохимическим научным языком и описывать биохимические процессы биохимической научной терминологией.
--	---

**8.      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

**9.      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра химии, технологии и методик обучения

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.03.03 Физиология человека**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - подготовка студентов к профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорте, двигательной рекреации и реабилитации, пропаганде здорового образа жизни, педагогике путем формирования систематизированных знаний в области физиологии человека (физиологические, физико-химические процессы, происходящие в организме, системах и органах человека в покое и при физических нагрузках, механизмы их регуляции)

Задачи дисциплины:

- изучение закономерностей функционирования различных систем и органов человеческого организма и механизмов их регуляции;
- изучение количественных и качественных показателей состояния внутренней среды организма, механизмов ее регуляции и защиты;
- изучение механизмов взаимодействия организма с внешней средой;
- подготовка студентов к использованию современных знаний физиологии в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, двигательной рекреации и реабилитации педагогической и культурно-просветительской работы.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.03.03 «Физиология человека» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.03.03 «Физиология человека» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.05.01 Физическая реабилитация в спортивной практике

К.М.04.03 Обучение лиц с ОВЗ

К.М.03.04 Основы медицинских знаний

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющем следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Общая физиология. Регуляция функций. Интегративная физиология:**

Введение. Понятие о живом организме и функциях. Методы физиологических исследований. Гомеостаз. Биотоки. Мембранный потенциал. Потенциалы действия. Законы раздражения. Парабиоз.

##### **Модуль 2. Интегративная физиология:**

Рефлекторный принцип работы нервной системы. Физиология рецепторов и нервных волокон. Механизм передачи возбуждения в НЦ. Синапс. Свойства НЦ. Торможение в ЦНС. Координация деятельности НЦ. Физиология ЦНС.

##### **Модуль 3. Физиология мышечных систем:**

Общая физиология мышечной ткани. Механизм мышечного сокращения. Физиология сердца. Сердечный цикл. Физиология крови.

##### **Модуль 4. Интегративная физиология. Физиология вегетативных систем:**

ВНД. Рефлексы. Физиология системы дыхания. Внешнее дыхание. Физиология системы пищеварения. Пищеварение в полости рта и желудке. Репродуктивные функции организма. Морфофункциональные основы репродукции.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций  
Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями  
(ОПК):

<b><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</i></b>	
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать научные положения классической физиологии и достижения современной физиологии в профессиональной деятельности тренера в избранном виде спорта и преподавателя физической культуры;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физиологическими знаниями, исследовательскими умениями и практическими навыками в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе тренировки, соревнования и проведения физкультурно-спортивных занятий.</li> </ul>
<b><i>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i></b>	
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закономерности осуществления функций в организме человека и механизмы их регуляции;</li> <li>– основные физиологические процессы, протекающие в различных системах организма во время мышечной деятельности и механизмы их регуляции;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать научные положения классической физиологии и достижения современной физиологии в профессиональной деятельности тренера в избранном виде спорта и преподавателя физической культуры;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами спортивной тренировки в избранном виде спорта с учетом анатомо-физиологических особенностей организма спортсмена.</li> </ul>
<b><i>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</i></b>	
ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современные методы функциональных исследований физиологических процессов у человека;</li> <li>– величины функциональных показателей деятельности различных систем организма в покое и при физических нагрузках;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять основные показатели деятельности систем организма в покое и при мышечной деятельности;</li> </ul>

	владеть: – навыками определения показателей работы основных системорганизма в покое и при физической работе.
--	---

### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра биологии, географии и методик обучения,  
канд.биол. наук, доцент Дуденкова Н. А.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.03.04 Основы медицинских знаний**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у будущих бакалавров систематизированных знаний о здоровье и мотивации здорового образа жизни, профилактике заболеваний, правилах оказания первой медицинской помощи.

#### **Задачи дисциплины:**

- освоение студентами вопросов укрепления и сохранения здоровья через формирование здорового образа жизни, взаимоотношения человека и окружающей среды;
- знакомство студентов с основными этапами формирования здоровья;
- изучение социально-психологических и психолого-педагогических аспектов здорового образа жизни, факторов природной и социальной среды, влияющих на здоровье;
- формирование навыков участия в осуществлении первичной, вторичной и третичной профилактики заболеваний детей и подростков;
- приобретение навыков работы с учащимися, их родителями, населением в направлении сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни;
- овладение средствами и методам оказания неотложной медицинской помощи при травмах и острых нарушениях процессов жизнедеятельности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.03.04 «Основы медицинских знаний» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.03.04 «Основы медицинских знаний» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Основные показатели здоровья:**

Здоровье и факторы, его определяющие. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья ребенка. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек. Определение понятия потребность. Здоровье в иерархии потребностей. Положительная мотивация здоровья и здорового образа жизни. Установка (настройка) человека на долгую сознательную жизнь. Роль санитарного просвещения в организации пропаганды здорового образа жизни, профилактике инфекционных заболеваний и вредных привычек. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся.

##### **Модуль 2. Оказание первой медпомощи при неотложных состояниях:**

Медицина, ее основные Модульы. Основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы их вызывающие. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них. Хронические неинфекционные заболевания как причина ранней инвалидности и смертности трудоспособного населения. Заболевания сердечнососудистой системы. Заболевания дыхательной системы. Заболевания

пищеварительной системы. Терминальные состояния. Комплекс сердечно- легочной реанимации, показания к ее проведению и критерии эффективности. Понятие о терминальных состояниях, их причины. Классификация терминальных состояний по В. А. Неговскому. Понятие о реанимации. Показания к проведению реанимационных мероприятий. Приемы оживления организма. Критерии правильности проведения реанимационных мероприятий. Возможные ошибки и осложнения реанимации.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<b>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы выявления угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организации безопасного пространства для обучающихся;</li> <li>– верные алгоритмы действий для устранения нештатных ситуаций.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся;</li> <li>– оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения.</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами выявления угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организации безопасного пространства для обучающихся;</li> <li>– алгоритмами действий для устранения нештатных ситуаций.</li> </ul>
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую доврачебную помощь;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую доврачебную помощь;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знаниями и методами профилактики спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, владеть методами первой доврачебной помощи.</li> </ul>

### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, канд. биол. наук, доцент Пожарова Г. В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
К.М.03.05 Безопасность жизнедеятельности**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование профессиональной культуры безопасности: готовности и способности личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности.

Задачи дисциплины:

- вооружение теоретическими знаниями обо всех потенциальных опасностях природного, техногенного и социального характера, закономерностях их проявления и способах защиты от них;
- формирование практических навыков защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- воспитание ответственного и сознательного отношения к решению вопросов безопасности в опасных ситуациях.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.03.05 «Безопасность жизнедеятельности» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.03.05 «Безопасность жизнедеятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.4 Основы медицинских знаний;

К.М.18 Спортивная медицина;

К.М.05.ДВ.02.2 Комплексный медико-биологический контроль в спорте.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности:**

Цель, задачи и значение научной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Основные понятия и термины дисциплины. Источники формирования, признаки и классификация опасностей. Понятие о риске, его виды. Анализ, идентификация и оценка риска. Управление риском. Методы, принципы и средства обеспечения безопасности. Основы эргономики. Эргатические системы, их виды и уровни организации. Формы деятельности человека в эргатической системе. Общая характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций. Единая государственная российская система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий (РСЧС).

**Модуль 2. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях:**

Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита от них. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них. Опасности техногенного характера в быту и жилищно-коммунальном хозяйстве. Повышение устойчивости производственных объектов. Защита населения в чрезвычайных ситуациях и в повседневной жизни. Человек в условиях автономного существования.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

<b>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</b>
---



<p>УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>знать: - факторы риска и процесс идентификации опасностей бытовой и производственной среды; уметь: - определять возможные последствия реализации риска для различных групп населения и организаций; владеть: - навыками эвакуации населения из зон, попадающих под действие опасных и вредных факторов.</p>
<p>УК.8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности</p>	<p>знать: - принципы, методы и средства обеспечения безопасности; уметь: - разрабатывать рекомендации по уменьшению уровня риска; владеть: - навыками обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих.</p>
<p><b>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b></p>	
<p>ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>знать: - угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов; уметь: - выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов; владеть: - практическими навыками оперативного реагирования на нештатные ситуации и применения верных алгоритмов действий для устранения и снижения опасности.</p>
<p>ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.</p>	<p>знать: - причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний; уметь: - осуществлять профилактические мероприятия; - владеть: - навыками оказания первой доврачебной помощи.</p>

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, старший преподаватель Шестакова М. Н.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.03.06 Физическая культура и спорт**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов готовности к поддержанию должного уровня физической подготовки, умений осуществлять осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни и навыков их использования для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;
- дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- научить применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;
- обеспечить развитие у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни;
- научить планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей;
- научить отбирать, формировать и применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- овладеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности..

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.03.06 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.03.06 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности;
- К.М.03.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту;
- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности;

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов:**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура

в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое воспитание и самосовершенствование. Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Формирование потребности в самосовершенствовании. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процесс.

**Модуль 2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном:**

Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и построение занятия по физической культуре. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)». Основные возможности различных видов спорта. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Обязательные средства ППФК. Вспомогательные средства ППФК. Организация ППФК студентов в высших учебных заведениях. Основные факторы, определяющие содержание ППФК. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФК.

**6. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<p>УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося;</li> <li>- основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять физических упражнений с целью оказания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения на организм и личность занимающегося;</li> <li>- организовывать физкультурно-спортивную деятельность;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования физических упражнений с целью оказания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения на организм и личность занимающегося;</li> <li>- навыками организации физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>
<p>УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать особенности определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками определения личного уровня</li> </ul>

	сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
<p>УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности;</li> <li>- особенности отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности;</li> <li>- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности;</li> <li>- навыками отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</li> </ul>
<p>УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения в области физической культуры личности;</li> <li>- особенности применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач воспитания в области физической культуры личности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения в области физической культуры личности;</li> <li>- применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач воспитания в области физической культуры личности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения в области физической культуры личности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач воспитания в области физической культуры личности.</li> </ul>
<p><b>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b></p>	
<p>ОПК-6.1 Проектирует ситуации события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности проектирования ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проектирования ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>
<p>ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности планирования содержания и проведения лекций и бесед с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования содержания и проведения лекций и бесед с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей..</li> </ul>
<p>ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности развития у занимающихся познавательную активность;</li> <li>- особенности формирования ценностных ориентаций и мотивов на ведение здорового образа жизни;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у занимающихся познавательную активность;</li> <li>- формировать ценностные ориентации и мотивы на ведение здорового образа жизни у занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками развития у занимающихся познавательной активности;</li> <li>- навыками формирования ценностных ориентаций и мотивов на ведение здорового образа жизни у занимающихся.</li> </ul>

**7. *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

**8. *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, канд. пед. наук, доцент Акамов В. В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.03.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**(Легкая атлетика)**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – содействие формированию всесторонне развитой личности, способной к поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, проведению занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Задачи дисциплины:

- обеспечить понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, формировать профессионально значимые качества и свойства личности;
- овладеть инструментарием, обеспечивающим адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладеть методикой отбора, формирования и выполнения комплексов упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- научить осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
- овладеть технологиями двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.03.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.03.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика;
- К.М.8 Теория и методика избранного вида спорта;
- К.М.3 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика;
- К.М.7 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание;
- К.М.4 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства;
- К.М.5 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные игры.

## **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

### **Модуль 1. Основы знаний по легкой атлетике**

Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений средствами легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения легкоатлетов. Обучение технике спортивной ходьбы.

### **Модуль 2. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам.**

#### **Бег на короткие и длинные дистанции**

Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.

### **Модуль 3. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам.**

#### **Толкание ядра. Бег на короткие дистанции**

Обучение технике толкания ядра. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

### **Модуль 4. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам.**

#### **Метания**

Обучение технике метания гранаты и малого мяча.

### **Модуль 5. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам.**

#### **Барьерный бег**

Обучение технике барьерного бега. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

### **Модуль 6. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам.**

#### **Прыжок в длину с разбега. Барьерный бег**

Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники барьерного бега.

### **Модуль 7. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам.**

#### **Метание копья. Барьерный бег**

Обучение технике метания копья. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

### **Модуль 8. Техника выполнения и методика обучения легкоатлетическим видам.**

#### **Прыжок в длину с разбега**

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах легкой атлетики. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.

## **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; – основы организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: – использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся; владеть: – основами организации физкультурно-спортивной деятельности.



<p>УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показатели физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструментарием определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<p>УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности организма занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</li> </ul>
<p>УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГОС дошкольного, начального, основного и среднего общего образования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно- спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</li> </ul>
<p><b><i>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</i></b></p>	
<p>ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего,основного общего,</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> <li>– основные положения обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;</li> </ul>

<p>среднего общего и дополнительного образования.</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> <li>– осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> <li>– опытом самостоятельного осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.</li> </ul>
<p>ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– терминологию избранного вида спорта;</li> <li>– средства, методы и приемы избранного вида физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять план-конспекты занятий избранного вида спорта;</li> <li>– формулировать конкретные задачи в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>– проводить учебные и тренировочные занятия по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– специальной терминологией избранного вида спорта;</li> <li>– опытом составления план-конспектов занятий по избранному виду спорта;</li> </ul> <p>опытом проведения учебных и тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы техники избранного вида спорта, а также требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>– основные этапы, принципы, средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта;</li> <li>– средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта;</li> <li>– методы контроля и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать и применять средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта;</li> <li>– подбирать и применять средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать эффективность техники двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;</li> <li>– оценивать уровень развития физических качеств с использованием базовых видов спорта;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и методами обучения двигательным действиям избранного вида спорта;</li> <li>– средствами и методами развития физических качеств в процессе занятий по избранному виду спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– методами оценивания эффективности техники двигательных действий, тактики двигательной деятельности, уровня физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и адекватно применять средства, методы и методические приемы их коррекции.</li> </ul>
--	---

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ч.

#### **9      *Разработчики***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Бакулин С. В., канд. пед. наук, доцент Трескин М. Ю., канд. пед. наук, доцент Шуняева Е.А.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.03.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- обеспечить понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладеть практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, формировать профессионально значимые качества и свойства личности;
- овладеть инструментарием, обеспечивающим адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.03.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» относится к вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.03.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.06 Физическая культура и спорт

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Раздел 1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.**

История развития и основные требования для занятия футболом. Контрольные нормативы по общей физической подготовке. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений. Элементарные индивидуальные действия при передаче мяча. Обучение техники остановки мяча. Техника ведения мяча.

**Раздел 2. Индивидуальные элементы техники игроков в футболе.**

Техника полевого игрока в футболе. Техника вратаря в футболе. Обучение обманным движениям (финтам).

**Раздел 3. Тактические действия баскетболистов в нападении.**

Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе. Тактические

взаимодействия двух игроков при атаке. Тактические взаимодействия трех игроков при атаке. Системы командного взаимодействия при контратаке.

#### **Раздел 4. Тактические действия баскетболистов при обороне.**

Индивидуальные тактические действия игроков в баскетболе. Групповые тактические действия при обороне. Командные тактические действия в баскетболе при обороне. Комбинационная игра. Формирование техники подачи мяча. Формирование техники нападающего удара.

#### **Раздел 5. Основы индивидуальных технических действий в волейболе.**

История возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол. Формирование двигательных действий игрока без мяча. Формирование техники двигательных действий руками при верхней передаче. Формирование техники двигательных действий руками при нижней передаче. Формирование техники подачи мяча. Формирование техники нападающего удара.

#### **Раздел 6. Групповые и командные действия в нападении при игре в волейбол.**

Формирование одноступенчатых групповых связей. Формирование двухступенчатых групповых связей. Формирование нестандартных групповых и командных взаимодействий. Контрольные нормативы.

#### **Раздел 7. Формирование индивидуальной техники игры у игроков в футболе.**

##### **Игровые элементы в футболе.**

Меры безопасности при проведении спортивных занятий по футболу. Контрольные нормативы. Обучение технике удара по мячу ногами. Обучение технике удара по мячу головой. Обучение технике остановки мяча. Обучение технике ведения мяча.

Обучение технике обманных движений. Обучение технике отбора мяча. Обучение технике выбрасывания мяча. Обучение технике вратаря. Контрольные нормативы

#### **Раздел 8. Тактические действия в футболе. Комбинационная игра в обороне и нападении при игре в футбол.**

Индивидуальная тактика футболиста. Обучение действиям в стандартных ситуациях. Игровые стандартные ситуации в нападении.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; – основы организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: – использовать оздоровительный, образовательный и содержательный потенциал физических упражнений в формировании личности занимающихся; владеть: – основами организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	знать: – показатели физического развития и физической подготовленности; уметь: – определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– инструментарием определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<p>УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности организма занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</li> </ul>
<p>УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГОС дошкольного, начального, основного и среднего общего образования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</li> </ul>
<p><b><i>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</i></b></p>	
<p>ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> <li>– основные положения обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> <li>– осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей;</li> </ul> <p>владеть:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом осуществления профессиональной физкультурно- спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> <li>– опытом самостоятельного осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.</li> </ul>
<p>ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– терминологию избранного вида спорта;</li> <li>– средства, методы и приемы избранного вида физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять план-конспекты занятий избранного вида спорта;</li> <li>– формулировать конкретные задачи в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>– проводить учебные и тренировочные занятия по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– специальной терминологией избранного вида спорта;</li> <li>– опытом составления план-конспектов занятий по избранному виду спорта;</li> </ul> <p>опытом проведения учебных и тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы техники избранного вида спорта, а также требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>– основные этапы, принципы, средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта;</li> <li>– средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта;</li> <li>– методы контроля и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать и применять средства и методы обучения двигательным действиям избранного вида спорта;</li> <li>– подбирать и применять средства и методы развития физических качеств с использованием избранного вида спорта;</li> <li>– анализировать эффективность техники двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;</li> <li>– оценивать уровень развития физических качеств с использованием базовых видов спорта;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и методами обучения двигательным действиями избранного вида спорта;</li> <li>– средствами и методами развития физических качеств в процессе занятий по избранному виду спорта для</li> </ul>

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – методами оценивания эффективности техники двигательных действий, тактики двигательной деятельности, уровня физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и адекватно применять средства, методы и методические приемы их коррекции.
--	--

**8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ч.

**9      *Разработчики***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, старший преподаватель Паршина Т.В., канд. пед. наук, доцент Трескин М.Ю.



## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.04.01 Психология**

**1. Направление подготовки:** Физическая культура

**2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта

**3. Форма обучения:** Очная

**4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование компетентности бакалавров посредством повышения их психолого-педагогической культуры, образованности в вопросах научной психологии, осмысления объективной психолого-педагогической реальности.

Задачи дисциплины:

- способствовать формированию, интеграции и систематизации психологических знаний бакалавров;
- способствовать формированию профессионального мышления будущих педагогов, опыта творческого использования знаний по общей, возрастной, педагогической и социальной психологии в практике современной образовательной системы;
- способствовать развитию у студентов психологической готовности к решению прикладных задач профессиональной деятельности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.04.01 «Психология» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.04.01 «Психология» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.05.2 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов;

К.М.5 Психология физической культуры и спорта.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Общая психология:**

Психология как наука. Методология и методы психологического исследования. Проблема человека и личности в психологии. Познавательная сфера личности. Индивидуально-типологические свойства личности. Внутренняя психическая регуляция.

**Модуль 2. Развитие психических функций и личности с детства до старости:**

Культурно-историческая концепция возрастного психического развития. Психические особенности детей от рождения до трех лет. Психология дошкольника и младшего школьника Психология дошкольника и младшего школьника Психология дошкольника и младшего школьника Психология дошкольника и младшего школьника. Особенности психического развития подростка и старшего школьника.

**Модуль 3. Социальная психология:**

Психология общения. Группа как социально-психологический феномен. Социальная психология малой группы. Социализация личности. Психологическая сущность конфликта.

**Модуль 4. Педагогическая психология:**

Психология обучения и научения. Психологические основы концепций. Психологические основы воспитания. Психология педагогической деятельности и педагога.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

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

УК-5.4 Конструктивно взаимодействует с людьми с учетом их	знать: <ul style="list-style-type: none"><li>– правила эффективного социального взаимодействия;</li><li>– закономерности общения; уметь:</li></ul>
---	--

социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– брать на себя ответственность за достижение коллективных целей;</li> <li>– устанавливать контакты с детьми различных возрастных категорий;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами влияния и управления командой;</li> <li>– техниками социального взаимодействия.</li> </ul>
УК-5.5 Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологию личности, механизмы и факторы ее развития;</li> <li>– методы самодиагностики развития личности;</li> <li>– содержательные характеристики самосознания личности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строить воспитательную деятельность с учетом личностных особенностей детей;</li> <li>– ставить различные виды учебных задач и организовывать их решение в соответствии с уровнем личностного развития детей;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся;</li> <li>– психолого-педагогическими технологиями необходимыми для адресной работы с различными контингентами.</li> </ul>
<b>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</b>	
ОПК-1.2 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	<p>знать:</p> <p>закономерности развития детско-взрослых сообществ, социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ;</p> <p>уметь: планировать и корректировать образовательные задачи (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка;</p> <p>владеть: психолого-педагогическими технологиями (в том числе инклюзивным) необходимыми для адресной работы с различными контингентами.</p>

#### **8    Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

#### **9    Разработчик:**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра психологии, канд. филос. наук, доцент Царева Е. В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.04.02 Педагогика**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – подготовка бакалавра к профессиональной деятельности, формирование системы основных понятий и овладение научной педагогической терминологией, пробуждение интереса к проблемам образования, побуждение студентов к творческой самостоятельной педагогической деятельности.

Задачи дисциплины:

- осознание закономерностей образовательного процесса, функций обучения и воспитания;
- освоение студентами основ теории обучения, теории и методики воспитания, социальной педагогики;
- формирование умений применять методы и приемы обучения и воспитания для организации совместной и индивидуальной деятельности детей;
- формирование умений сопоставительного анализа современных обучающих и воспитывающих технологий, их оптимального использования;
- формирование умений использовать в профессиональной деятельности знание индивидуальных особенностей учащихся и воспитанников;
- развитие умений описывать и объяснять педагогические явления, оценивать различные варианты решения профессиональных педагогических задач;
- развитие способности к профессиональной саморефлексии и самовоспитанию.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.04.02 «Педагогика» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.04.02 «Педагогика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.25(П) Производственная (педагогическая) практика;
- К.М.04.04 Педагогика физической культуры и спорта;
- К.М.01.05 Профессиональная этика;
- К.М.05.21 Научно-методическая деятельность.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Теоретико-методологические основы педагогики:**

Педагогика как наука и учебная дисциплина. Развитие личности как педагогическая проблема. Современная система образования и тенденции ее развития. Методология и методы педагогических исследований.

**Модуль 2. Теория педагогического процесса и педагогической деятельности:**

Общие основы организации целостного педагогического процесса. Педагогическая деятельность и ее структура. Общение и взаимодействие как основа педагогической деятельности. Нормативно-правовые основы образования. Система непрерывного образования.

**Модуль 3. Теория обучения и воспитания:**

Теоретические основы обучения. Воспитание в учебной и внеучебной деятельности. Система методов, приемов, средств воспитания. Коллектив и личность в воспитательном процессе. Педагогические технологии учебного процесса.

**Модуль 4. Социальная педагогика:**

Социализация как социально-педагогическое явление. Социальная среда как средство

воспитания. Социальные институты и социально-педагогический процесс развития личности. Семья как субъект педагогического взаимодействия и социокультурная среда воспитания и развития личности.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>	
УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические особенности личности, механизмы и факторы ее развития.</li> </ul>
УК-6.2 Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы самодиагностики развития личности;</li> <li>- техники эффективного планирования.</li> </ul>
УК-6.3 Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами самодиагностики развития личности;</li> <li>- методами и приемами проектной деятельности и управления временем;</li> <li>- методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности.</li> </ul>
УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели;</li> <li>- планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности);</li> <li>- прогнозировать результат деятельности.</li> </ul>
<b>ОПК-5. Способен воспитывать у обучающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b>	
ОПК-5.1 Проектирует и реализует воспитательные программы, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические принципы организации воспитания у обучающихся социально-значимых личностных качеств;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать и реализовывать воспитательные программы, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проектирования содержания воспитательных программ, направленных на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств.</li> </ul>

<p>ОПК-5.2 Проектирует ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы проектирования и особенности использования педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять выбор педагогически обоснованных содержания, методов, приемов организации ситуаций и событий, способствующих профилактике негативного социального поведения;</li> <li>- проектировать ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами творческого решения профессиональных задач.</li> </ul>
<p>ОПК-5.3 Регулирует поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристики педагогических технологий, позволяющих проводить работу по воспитанию у обучающихся социально- значимых личностных качеств, профилактике негативного социального поведения, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами регулирования поведения занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды.</li> </ul>

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

#### **9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра педагогики, канд. пед. наук, доцент Буянова И. Б.,  
канд. пед. наук, доцент Горшенина С. Н.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.04.03 Обучение лиц с ОВЗ**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – вооружение бакалавров знаниями теоретических основ дефектологии, научно-методических основ обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья, подготовка к профессиональной деятельности в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования инклюзивного образования.

Задачи дисциплины:

- формировать способность организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
- формировать способность осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;
- формировать способность использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- формировать способность взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;
- формировать способность организовывать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.04.03 «Обучение лиц с ОВЗ» относится к базовой части учебного плана. Освоение дисциплины К.М.04.03 «Обучение лиц с ОВЗ» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б3.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Б3.02(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

К.М.05.24(П) Преддипломная практика;

К.М.05.25(П) Производственная (педагогическая) практика;

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющим следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Теоретико-методологические основы инклюзивного образования.**

Дефектология как интегрированная отрасль знания лицах с ОВЗ. Особенности развития, образования и социализации лиц с ОВЗ. Исторический аспект развития систем образования лиц с ОВЗ (от непринятия до инклюзивного) и его современное состояние в РФ и за рубежом.

##### **Модуль 2. Дидактические основы образования лиц с ОВЗ.**

Интегрированное и инклюзивное образование лиц с ОВЗ. Дидактические основы образования лиц с ОВЗ. Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ в общеобразовательной организации.

## 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>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</b>	
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	знать: – задачи психологии физического воспитания и спорта; уметь: - обобщать экспериментальные факты и готовить доклады; владеть: - способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды.
ОПК-1.2 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	знать: - психологию школьника как субъекта учебной деятельности; уметь: - использовать методы и приемы психологических исследований; владеть: - способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды..
<b>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>	
ОПК-6.1 Проектирует ситуации события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - механизм отбора и применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) с учетом различного контингента обучающихся; уметь: - осуществлять отбор и применять психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся; владеть: - навыками осуществления отбора и применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) с учетом различного контингента обучающихся.
ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.	знать: - специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся; уметь: - применять специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся; владеть: - навыками применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.
ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на	знать: - индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными

ведение здорового образа жизни.	потребностями детей и особенностями их развития; владеть: - навыками проектирования индивидуальных образовательных маршрутов в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.
---------------------------------	--

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра специальной педагогики и медицинских основ дефектологии, канд. пед. наук, доцент Михейкина Т. А.



**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.04.04 Педагогика физической культуры и спорта**

1. **Направление подготовки:** Физическая культура
2. **Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
3. **Форма обучения:** Очная
4. **Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – создать целостное представление о сущности, специфике, закономерностях педагогики в области физической культуры и спорта, помочь сориентироваться в многообразии педагогических концепций, включить студентов в активный процесс педагогического поиска.

Задачи дисциплины:

- добиться понимания современных тенденций развития педагогических теорий воспитания и обучения;
- определить оптимальные педагогические технологии, способствующие формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом;
- научить анализировать ценности и эффективность воспитательных мероприятий по развитию личности;
- вызвать стремление к овладению профессионально педагогической деятельностью и воспитанию профессионально значимых качеств личности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5 Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.04.04 «Педагогика физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.04.04 «Педагогика физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.24 Производственная (преддипломная) практика,

К.М.05.25 Производственная (педагогическая) практика

**6 Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Общие основы педагогики физической культуры и спорта:**

Педагогика ФКиС. Сущность педагогической деятельности Роль физической культуры в развитии личности Педагогический процесс: структура и принципы его организации Формы, средства и методы организации педагогического процесса Управление педагогическим процессом.

**Модуль 2. Управление педагогическим процессом в сфере физической культуры и спорта:**

Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта Воспитание как целенаправленная социализация личности Формирование и развитие детского спортивного коллектива: принципы, этапы и условия его развития

**7 Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>	
ОПК-10.1 Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы	знать: - средства и методы взаимодействия; уметь: - использовать средства и методы социального взаимодействия;

<p>профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам.</p>	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами социального взаимодействия.</li> </ul>
<p>ОПК-10.2 Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности социального взаимодействия;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находить пути решения конфликтных ситуаций;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками социального взаимодействия с другими участниками образовательного процесса.</li> </ul>
<p><b>ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</b></p>	
<p>ОПК-14.1 Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать и планировать документы образовательного процесса;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования основных документов планирования и контроля образовательного процесса.</li> </ul>
<p>ОПК-14.2 Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды организации учебно-методической работы педагога ФК;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать свою учебно-методическую деятельность и находить пути решения проблем своей деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальными технологиями и методами планирования методической деятельности педагога ФК.</li> </ul>
<p><b>ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b></p>	
<p>ОПК-5.1 Проектирует и реализует воспитательные программы, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности системного и критического мышления и демонстрировать готовность к нему;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения; владеть:</li> <li>- сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.</li> </ul>
<p>ОПК-5.2 Проектирует ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логические формы и процедуры, демонстрировать способность к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать ранее сложившиеся в науке оценки информации;</li> </ul> <p>владеть:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками определения практических последствий предложенного решения задачи.</li> </ul>
ОПК-5.3 Регулирует поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логические формы и процедуры, демонстрировать способность к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аргументировано формировать собственное суждение и оценку информации;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками определения практических последствий предложенного решения задачи.</li> </ul>
<b>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>	
ОПК-6.1 Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами и методами психолого-педагогической диагностики, направленной на работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями; .</li> </ul>
ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы психолого-педагогической диагностики особенностей развития обучающихся в образовательном процессе;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии особыми образовательными потребностями обучающихся.</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами и методами психолого-педагогической диагностики, направленной на работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями.</li> </ul>
ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные направления и способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные), необходимые для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося; .</li> </ul>

**8    *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

**9    *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, канд. пед. наук, доцент Акамов В.В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.04.05 Психология физической культуры и спорта**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование знаний психологических основ физической культуры и спорта для подготовки всесторонне развитой личности, способной к планированию содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки, осуществлению контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, использованию психологических знаний для психологической поддержки личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Задачи дисциплины:

- освоить психологические основы обучения и воспитания человека, с учетом развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и сохранения физического и психического здоровья;
- выработать умения применять психологические знания на практике (умения наблюдать и анализировать собственное поведение и поведение других людей, умение управлять собственным поведением и поведением других людей в условиях спортивной деятельности, умения планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, умения осуществлять оценку психического состояния занимающихся);
- формировать навыки реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.04.05 «Психология физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.04.05 «Психология физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта
- К.М.04.04 Педагогика физической культуры и спорта
- К.М.05.ДВ.05.02 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Психология физической культуры:**

Понятие психология физической культуры. Задачи психологии физической культуры. Методы психологии физической культуры. Понятие двигательного навыка. Психологические особенности процесса формирования двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Психологические особенности младшего школьника. Психологические особенности подростка. Психологические особенности старшеклассника. Основные функции учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Авторитет учителя физической культуры. Виды компетентности учителя физической культуры. Педагогическое общение. Управление восприятием школьников на уроках физической культуры. Управление вниманием школьников на уроках физической культуры. Управление мышлением школьников на уроках физической культуры. Управление памятью школьников на

уроках физической культуры. Формирование интереса к занятиям физической культурой.

**Модуль 2. Психология спорта:**

Понятие психологии спорта. Цели психологии спорта. Задачи психологического сопровождения. История психологии спорта. Понятие психологическая подготовка. Виды психологической подготовки. Психическое напряжение и перенапряжение в спорте. Этапа психологической подготовки в спорте. Динамика предсоревновательного психического напряжения. Психическая готовность к соревнованиям. Понятие психическая готовность к соревнованию. Основные соревновательные состояния спортсмена. Способы формирования психической готовности к соревнованию. Понятие психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции. Структура личности спортсмена. Спортивная группа. Стили руководства тренера. Понятие «психические состояния». Виды психических состояний спортсмена. Неблагоприятные психические состояния спортсмена. Приемы работы с тревожными спортсменами. Понятие психодиагностика в спорте. Требования к психодиагностическим методикам. Принципы психологического отбора в спорте. Этапы психологического отбора в спорте. Понятие психическая готовность к соревнованию. Основные соревновательные состояния спортсмена. Способы формирования психической готовности к соревнованию. Понятие конфликта.

Конфликт. Причины педагогических конфликтов. Способы устранения конфликтов. Понятие психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

<b>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.</b>	
ОПК-1.1. Знает психологические особенности занимающихся различного пола и возраста.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические особенности занимающихся различного пола и возраста;</li> </ul> <p>уметь:</p>
ОПК-1.2. Планирует содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования занятий с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</li> </ul>
<b>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</b>	
ОПК-9.1. Знает особенности психического состояния занимающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности психического состояния занимающихся;</li> <li>- основные методы диагностики психического состояния занимающихся.</li> </ul>
ОПК-9.2. Осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки психического состояния занимающихся.	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять психологический анализ и контроль за психическим состоянием занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками психологического анализа и синтеза, как методом исследования.</li> </ul>
<b>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</b>	

ПК-2.1. Знает сущность и содержание индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.	знать: - сущность и содержание индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. уметь:
ПК-2.2. Осуществляет индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	- анализировать особенности реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки; владеть: - способами реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
канд. пед. наук, доцент Кокурин А.В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.01 Теория спорта**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – овладение студентами теоретическими знаниями и умениями, необходимыми для проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта.

Задачи дисциплины:

- овладеть теоретическими знаниями проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- изучить правила организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;
- обучить будущих тренеров осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса;
- обучить будущих тренеров осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
- обучить будущих тренеров проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
- обучить будущих тренеров учитывать и реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.01 «Теория спорта» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.01 «Теория спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.01 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;

К.М.01.05 Профессиональная этика

К.М.01.06 Менеджмент физической культуры и спорта;

К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта;

К.М.05.11 Система подготовки спортсмена высокой квалификации

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Теория спорта и общие закономерности подготовки спортсменов:**

Спорт в современных экономических отношениях. Многообразие спорта. Тренировка как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей. Общая характеристика закономерностей методики спортивной тренировки. Физическая подготовка. Гибкость как физическое качество спортсмена и теоретико-методические основы воспитания координационных способностей. Выносливость и основы методики ее воспитания. Стороны спортивной подготовки спортсмена. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Круглогодичная тренировка и ее периодизация.

**Модуль 2. Система подготовительной и соревновательной деятельности в спорте:**

Построение процесса спортивной тренировки. Технология планирования в спорте. Планирование спортивной тренировки как система управления. Педагогический контроль и учет в процессе тренировки. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Система



соревновательной деятельности. Соревнования и непосредственная подготовка к ним. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b><i>ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</i></b>	
ОПК-13.1 Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила организации и проведения соревнований по избранному виду спорта различного уровня;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществлять объективное судейство соревнований;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правилами организации и проведения соревнований по избранному виду спорта различного уровня.</li> </ul>
ОПК-13.2 Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила разрешения спортивных споров при проведении соревнований по избранному виду спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрешать спортивные споры при проведении соревнований;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способами разрешения спортивных споров при проведении соревнований по избранному виду спорта.</li> </ul>
<b><i>ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</i></b>	
ОПК-14.1 Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать основные виды документов планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками по использованию основных видов документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.</li> </ul>
ОПК-14.2 Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила осуществления планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.</li> </ul>

<b><i>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</i></b>	
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы и способы анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки,</li> <li>– организовывать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правилами организации и осуществления контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся, методами и способами анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения</li> </ul>
<b><i>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</i></b>	
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила осуществления процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правилами осуществления процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности.</li> </ul>
<b><i>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</i></b>	
ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила проектирования общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проектировать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правилами обеспечения учебно-методическим сопровождением реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>
<b><i>ПК-5. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</i></b>	
ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера, индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p>

<p>особенностями избранного вида спорта.</p>	<p>– объяснять и использовать классификацию, теоретические обоснования структуры личности, акцентуации характера, индивидуальные стили соревновательной деятельности в избранном виде спорта; владеть: – классификацией, теоретическими обоснованиями структуры личности, акцентуации характера, индивидуальными стилями соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</p>
<p>ПК-5.3 Владеет опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.</p>	<p>знать: – правила построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; уметь: – строить тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; владеть: – правилами построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.</p>

**8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 ч.

**9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, доцент Бакулин С. В.

## ***Аннотация рабочей программы дисциплины***

### ***К.М.05.02 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика***

- 1. *Направление подготовки:*** Физическая культура
- 2. *Профиль подготовки:*** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. *Форма обучения:*** Очная
- 4. *Цель и задачи изучения дисциплины***

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов системы научно- практических знаний технологий планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, умений осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий гимнастикой, проводить тренировочные занятия, физкультурно-спортивные мероприятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по гимнастике, обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь и навыков подготовки спортсменов для результативного обеспечения профессиональной деятельности в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- ознакомить с теоретико-методическими основами спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гимнастике;
- научить использовать антропометрические, физические и психические особенности спортсменов при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гимнастике, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;
- определить особенности планирования содержания тренировочного процесса на основе ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования, требований федерального стандарта спортивной подготовки, программ спортивной подготовки по виду спорта;
- сформировать умения разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств, упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности;
- научить разрабатывать планы тренировочных занятий; осуществлять планирование, учет, анализ, контроль, оценку и обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;
- раскрыть теоретические основы техники выполнения и методические особенности обучения гимнастическим упражнениям;
- ознакомить с правилами соревнований, обязанностями организаторов и судей соревнований; основными требованиями к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований;
- раскрыть особенности организации безопасного пространства для занимающихся, применения верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности, приемов оказания первой доврачебной помощи;
- раскрыть, методику организации участия спортсменов в соревнованиях и проведения соревнований по гимнастике.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. *Место дисциплины в структуре ОПОП***

Дисциплина К.М.05.02 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.02 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

К.М.03.06 Физическая культура и спорт;

- К.М.05.01 Теория спорта;
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;
- К.М.05.12 Теория и методика физической культуры.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания:**

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. Терминология гимнастики. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

##### **Модуль 2. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям:**

Виды подготовки в гимнастике. Основы спортивной тренировки юных гимнастов. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Планирование и учет в спортивных школах учебно-тренировочных занятий.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для занятия гимнастикой;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами проведения тестирования физического состояния, физической работоспособности и подготовленности занимающихся.</li> </ul>
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анатомио-физиологические и психологические особенности занимающихся;</li> <li>– критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки по гимнастике;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами оценки физического развития и функционального состояния занимающихся.</li> </ul>
<b>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</b>	
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> </ul>

	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</li> </ul>
<p>ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям;</li> <li>– методики обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать учебные и тренировочные занятия по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами проведения мероприятий активного отдыха гимнастической направленности в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации.</li> </ul>
<p>ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методики обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать учебные и тренировочные занятия по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами осуществления контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</li> </ul>
<p><b><i>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i></b></p>	
<p>ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки гимнастов;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– объяснить и обучить технике гимнастических упражнений;</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами, оценивать качество исполнения гимнастических упражнений и определять ошибки в технике;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техникой показа простейших гимнастических упражнений.</li> </ul>
<p>ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методики обучения технике гимнастических упражнений;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать деятельность занимающихся в процессе тренировочных занятий;</li> </ul>

<p>достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>владеть: – эффективными методиками проведения тренировок.</p>
<p>ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.</p>	<p>знать: – правила соревнований и основы методики судейства соревнований по гимнастике; уметь: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся; владеть: – основами организации участия спортсменов в соревнованиях по гимнастике.</p>
<p><b><i>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i></b></p>	
<p>ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>знать: – алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; уметь: – своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся; – оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; владеть: методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p>
<p>ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь</p>	<p>знать: – нормативную документацию, основные Модуль гигиенической науки, санитарно-гигиенические требования к проведению занятий; – факторы и причины, этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; – противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях; уметь: – обеспечивать технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с учетом гигиенических норм; – оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала проводить мероприятия по санитарно-</p>

	<p>просветительной работе в спортивных коллективах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> </ul> <p>методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности</p>
<p><b><i>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i></b></p>	
<p>ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять планирование и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>
<p>ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– документы учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать планы тренировочных занятий;</li> <li>– проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки;</li> <li>– выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами организации и проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.</li> </ul>
<p>ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требования федерального стандарта спортивной подготовки; программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки;</li> <li>– оценивать результативность тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта</li> </ul>



тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	спортивной подготовки; – научно-обоснованными приемами определения перспективности занимающихся.
--	---

#### **8** *Общая трудоемкость дисциплины*

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

#### **9** *Разработчик*

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Паршина Н. А.

## ***Аннотация рабочей программы дисциплины***

### ***К.М.05.03 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика***

- 1. *Направление подготовки:*** Физическая культура
- 2. *Профиль подготовки:*** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. *Форма обучения:*** Очная
- 4. *Цель и задачи изучения дисциплины***

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов системы профессионально-педагогических знаний об общих закономерностях многолетней подготовки спортсмена в конкретных видах легкой атлетики.

Задачи дисциплины:

- ознакомить с теоретико-методическими основами спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в легкой атлетике;
- научить использовать антропометрические, физические и психические особенности спортсменов при осуществлении отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;
- определить особенности планирования содержания тренировочного процесса на основе ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования, требований федерального стандарта спортивной подготовки, программ спортивной подготовки по виду спорта;
- сформировать умения разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств, упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности;
- научить разрабатывать планы тренировочных занятий; осуществлять планирование, учет, анализ, контроль, оценку и обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;
- раскрыть теоретические основы техники выполнения и методику обучения легкоатлетическим упражнениям;
- ознакомить с правилами соревнований, обязанностями организаторов и судей соревнований; основными требованиями к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований;
- раскрыть особенности организации безопасного пространства для занимающихся, применения верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности, приемов оказания первой доврачебной помощи;
- раскрыть, методику организации участия спортсменов в соревнованиях и проведения соревнований по легкой атлетике.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. *Место дисциплины в структуре ОПОП***

Дисциплина К.М.05.03 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.03 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта;
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;
- К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства.

## **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

### **Модуль 1. Основы знаний по легкой атлетике:**

Использование программы для углубленной работы по легкой атлетике в ДЮСШ. Освоение более рациональных способов в длину с разбега («ножницы», «прогнувшись»), в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп»).

Изучение техники метания копья, диска, толкания ядра. Воспитание физических морально-волевых качеств средствами легкой атлетике в школе.

Организация тренировочной работы по легкой атлетике. Содержание секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с использованием легкоатлетических упражнений.

### **Модуль 2. Технология организации и проведения соревнований по легкой атлетике:**

Характеристика мест занятий для бега, прыжков, метаний. Стандартный и нестандартный инвентарь, используемый на занятиях по бегу, прыжкам, метаниям. Технические средства, применяемые в учебном, тренировочном процессе.

Соревнования по легкой атлетике в системе спортивно-оздоровительных мероприятий. Содержание соревнований по легкой атлетике. Основные правила определения результатов в личном и командном первенстве. Организация соревнований в школе по бегу, прыжкам, метаниям. Составление программы, расписания соревнований. Подготовка судей, инвентаря, мест соревнований.

## **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
ОПК-2.1. Знает теоретико- методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки	знать: - методику и организацию спортивного отбора и спортивной ориентации в физическом воспитании и спортивной подготовке; - эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
ОПК-2.2. Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	уметь: - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста; - использовать навыки рационального применения учебного и аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; владеть: - технологией спортивного отбора различных категорий людей.
<b>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</b>	
ОПК-3.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в	знать: - средства, методы и технику

соответствии сФГОС дошкольного, начального общего, основногообщего, среднего общего и дополнительного образования.	легкоатлетических видов. уметь: - применять средства и методы спортивной подготовки легкоатлетов. владеть: - технологией построения спортивной тренировки легкоатлетов.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности.	
<b><i>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i></b>	
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	знать: - методы организации тренировочных занятий уметь: - применять эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности;
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально -технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	- разрабатывать программы тренировочных занятий и соревнований. владеть: - методикой спортивной подготовки юных легкоатлетов.
<b><i>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i></b>	
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	знать: - требования к технике безопасности на тренировочных занятиях; - методику профилактики травматизма. уметь: - оказывать первую доврачебную помощь; - осуществлять страховку на занятиях. владеть: - правилами техники безопасности.
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь	
<b><i>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i></b>	
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	знать: - методику подготовки спортсменов; - методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности	уметь: - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов

<p>занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.</p>	<p>различного возраста и квалификации; - определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.</p>
<p>ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>	<p>владеть: - технологией планирования в спорте.</p>

#### **8** *Общая трудоемкость дисциплины*

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

#### **9** *Разработчик*

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Трескин М.Ю.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.04 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, судейскую и другие виды работ в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать навыки проведения занятий по единоборствам и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- освоить навыки проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий единоборствами;
- раскрыть организационно-методические особенности структуры тренировочной и соревновательной деятельности, организацию участия спортсменов на соревнованиях в избранном виде спорта;
- конкретизировать содержание процесса управления спортивной тренировкой в избранном виде спорта;
- уточнить характеристику процесса управления, планирования, учета, анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- раскрыть правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня, соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.04 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.04 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.03.06 Физическая культура и спорт;
- К.М.06.02 Тренажерные технологии в спорте;
- К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1 Основы спортивной тренировки в греко-римской борьбе:**

Исторические аспекты зарождения и развития спортивной борьбы в мире, России, Мордовии. Классификация видов единоборств. Спортивная борьба в программе олимпиады. Виды подготовки в греко-римской борьбе. Этапы подготовки. Цикличность учебно-тренировочного процесса. Терминология спортивной борьбы. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности.

**Модуль 2 Методика подготовки в единоборствах:**

Особенности (физическая, техническая, тактическая, психологическая) подготовки спортсмена борца. Специфика видов единоборств. Классификация соревнований по борьбе. Методика изучения и совершенствование технико-тактических действий (стойка, партер) в

греко-римской борьбе. Планирование учебно-тренировочной нагрузки согласно этапа (начальной, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) подготовки. Распределение нагрузки согласно принципу цикличности (микро, мезо, макро циклы). Индивидуальный подход в подготовке спортсменов борцов.

### 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
<p>ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение терминов «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «выбор спортивной специализации»;</li> <li>– положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> <li>– основы спортивной ориентации и спортивного отбора в единоборствах на различных этапах спортивной подготовки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам выполнения нормативов;</li> <li>– определять анатомо-физиологические показатели физического развития спортсменов;</li> <li>– интерпретировать результаты тестирования;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом проведения тестирования физического состояния, физической работоспособности и подготовленности занимающихся единоборствами;</li> <li>– приемами оценки физического развития и функционального состояния единоборцев.</li> </ul>
<p>ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность(способности) ребенка.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;</li> <li>– критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> <li>– особенности объединения разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;</li> <li>– особенности детей, одаренных в единоборствах;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>– проводить набор и отбор на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;</li> <li>– использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в единоборствах по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li> </ul>

	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом проведения антропометрических измерений для оценки физического развития спортсмена;</li> <li>– опытом применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в единоборствах;</li> <li>– знаниями специфики выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования в единоборствах.</li> </ul>
<p><b>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</b></p>	
<p>ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования</li> </ul>
<p>ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методические приемы обучения упражнениям в единоборствах;</li> <li>– методики обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать учебные и тренировочные занятия по единоборствам с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами проведения учебных и тренировочных занятий по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>
<p>ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся;</li> <li>– технологию проведения контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений спортсменов, специализирующихся в единоборствах;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать наиболее эффективные технологии двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;</li> <li>– организовывать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом построения тренировочного процесса с использованием технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;</li> <li>– опытом проведения контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</li> </ul>
<p><b>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b></p>	
<p>ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности развития физических качеств в соответствии с половозрастными особенностями занимающихся;</li> <li>– специфику повышения уровня специальной физической подготовленности в единоборствах;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– объяснить и обучить технике упражнений в единоборствах;</li> <li>– разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств в единоборствах;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами повышения уровня специальной физической подготовленности у спортсменов, специализирующихся в единоборствах.</li> </ul>
<p>ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику проведения тренировочного процесса в единоборствах;</li> <li>– требования к материально-техническим ресурсам и санитарно-гигиеническим условиям для проведения тренировочных занятий по единоборствам;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать планы занятий для спортсменов, специализирующихся в единоборствах;</li> <li>– разрабатывать наиболее эффективные методики проведения тренировок в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективными методиками проведения тренировок;</li> <li>– опытом проведения тренировочных занятий по единоборствам в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями и требованиями, предъявляемыми к материально-техническому обеспечению</li> </ul>
<p>ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований и основы методики судейства соревнований по борьбе;</li> <li>– основные требования к оборудованию и местам проведения соревнований по единоборствам;</li> <li>– особенности медицинского обеспечения соревнований;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять подготовку к проведению соревнований в соответствии с основными требованиями к оборудованию и местам проведения соревнований;</li> <li>– осуществлять судейство соревнований по единоборствам;</li> </ul> <p>владеть:</p>

	– опытом планирования участия спортсменов в соревнованиях.
<b>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– алгоритмы действий для устранения или снижения опасности в процессе тренировочного процесса;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для спортсменов;</li> <li>– оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности на занятиях по единоборствам.</li> </ul>
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нормативную документацию, основные Модуль гигиенической науки, санитарно-гигиенические требования к проведению занятий;</li> <li>– факторы и причины, этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>– противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с учетом гигиенических норм;</li> <li>– оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>– оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>– методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности</li> </ul>
<b>ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</b>	
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять планирование и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта</li> </ul>

	спортивной подготовки.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– документы учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать планы тренировочных занятий;</li> <li>– проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки;</li> <li>– выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами организации и проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.</li> </ul>
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требования федерального стандарта спортивной подготовки;</li> <li>– программы спортивной подготовки по единоборствам;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки;</li> <li>– оценивать результативность тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки;</li> <li>– научно-обоснованными приемами определения перспективности занимающихся.</li> </ul>

### ***& Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

### ***9. Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Кокурин А. В.

*Аннотация рабочей программы дисциплины*  
**К.М.05.05 Теория и методика обучения базовым видам спорта:**  
**Спортивные игры**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы по спортивным играм в спортивных школах, школах-интернатах спортивного профиля, в колледжах и других звеньях Российской системы физического воспитания.

Задачи дисциплины:

- освоить технику и тактику спортивных игр;
- сформировать навыки проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по спортивным играм с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- овладеть навыками планирования и учета учебно-спортивной работы по спортивным играм в спортивных секциях и других формах занятий спортивными играми;
- сформировать навыки организации и проведения соревнований по спортивным играм, соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма в спортивных играх, оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть процессом спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий спортивными играми, а также методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности;
- развить способность проводить тренировочные занятия различной направленности по спортивным играм и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- овладеть методами воспитания физических качеств у спортсменов-игровиков;
- приобрести навыки работы с научной и методической литературой по спортивным играм;
- сформировать навыки анализа игровой практики ведущих спортивных клубов и использования передового опыта в своей профессиональной деятельности;
- подготовить студентов к выполнению нормативных требований по физической, технической и тактической подготовке.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.05 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные игры» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.05 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные игры» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.25(П) Производственная (педагогическая) практика
- К.М.05.24(П) Преддипломная практика
- К.М.05.01 Теория спорта
- К.М.06.01 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

## **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

### **Модуль 1. Общая характеристика и содержание мини-футбола:**

Сущность и характеристика игры в мини-футбол. Мини-футбол как средство физического воспитания населения. Организация, проведение соревнований и методика судейства.

### **Модуль 2. Характеристика двигательной деятельности в мини-футболе:**

Содержание игровой деятельности. Техника игры в мини-футбол и методика обучения. Тактика игры в мини-футбол и методика обучения. Физическая подготовка. Основы многолетней спортивной подготовки.

### **Модуль 3. Техника игры в баскетбол и методика обучения:**

Сущность и характеристика игры в баскетбол. Теоретические основы игры в баскетбол. Причины и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Правила игры и методика судейства.

### **Модуль 4. Тактика игры в баскетбол и методика обучения:**

Особенности многолетней подготовки баскетболистов. Управление спортивной подготовкой баскетболистов. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

### **Модуль 5. Обучение технике и тактике игры в волейбол:**

Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Методика обучения технике игры в волейбол. Методика обучения тактике игры в нападении и защите. Физическая подготовка волейболистов.

### **Модуль 6. Обучение игровой деятельности в волейболе:**

Управление спортивной подготовкой волейболистов. Спортивный отбор и ориентация в волейболе. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки.

### **Модуль 7. Теоретико-методические основы обучения игре в футбол:**

Краткая характеристика игры в футбол. Правила игры, методика судейства соревнований. Основы методики обучения и совершенствования техники игры.

### **Модуль 8. Обучение игровой деятельности:**

Основы методики обучения и совершенствования тактике игры. Управление спортивной подготовкой футболистов.

## **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

<b>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	знать: – историю развития спортивных игр, роли и места спортивной подготовки в системе физического воспитания различных групп населения; – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора в спортивных играх; – критерии и параметры отбора, модельные характеристики спортсменов-игровиков; уметь: – проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам выполнения нормативов; – интерпретировать результаты тестирования; владеть: – методикой проведения контрольных мероприятий для проведения спортивного отбора в спортивных играх.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические	знать: – анатомо-физиологические, психолого-педагогические и возрастно-половые закономерности формирования

<p>особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.</p>	<p>двигательных навыков и развития физических качеств; уметь:          –планировать и проводить тренировочные занятия и другие формы занятий спортивными играми с учетом половозрастных, физиологических, возрастных особенностей; владеть:          –методикой оценки физического развития и физической подготовленности спортсменов в игровых видах спорта.</p>
<p><b>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</b></p>	
<p>ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p>	<p>знать:          – ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;          – основы техники и тактики спортивных игр;          –методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий по спортивным играм с различными возрастными группами населения;          уметь:          –использовать технологию обучения спортивным играм, развития физических качеств в процессе занятий спортивными играми в различных типах образовательных учреждений;          владеть:          –эталонной техникой вида спорта;          –методикой обучения спортивным играм занимающихся в различных типах образовательных учреждений.</p>
<p>ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знать:          –основные средства и методы обучения спортивным играм;          уметь:          –корректировать учебно-тренировочный процесс и исправлять ошибки в технике у занимающихся спортивными играми;          –определять причины ошибок в процессе обучения спортивным играм и развития двигательных качеств, находить пути их устранения;          владеть:          –методикой подготовки спортсменов-игровиков.</p>
<p>ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>	<p>знать:          –принципы обучения спортивным играм;          –методические средства контроля спортивной подготовки занимающихся;          уметь:          –определять причины ошибок в процессе обучения технике спортивных игр и развития двигательных качеств, находить пути их устранения;          –определять уровень достижений занимающихся спортивными играми;          владеть:          –методикой общей и специальной физической подготовки.</p>
<p><b>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b></p>	

<p>ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p>	<p>знать:  — специальную терминологию, правила и методику проведения общеразвивающих упражнений;  — теорию и методику спортивной тренировки в спортивных играх;  уметь:  — реализовывать знания и умения в самостоятельную организованную тренерскую работу по спортивным играм в различных типах учреждений;  — применять средства и методы для формирования здорового образа жизни на основе потребностей в регулярной физической активности;  владеть:  — методикой проведения общеразвивающих упражнений.</p>
<p>ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>— знать:  — научные теоретические и практические разработки в области спортивной тренировки по спортивным играм;  — основы планирования занятий по спортивным играм;  уметь:  — организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по спортивным играм с различными возрастными группами населения;  — разрабатывать эффективные методики обучения и тренировки по спортивным играм;  владеть:  — методикой обучения технике и тактике спортивных игр;  — методикой планирования учебно-спортивной деятельности в игровых видах спорта.</p>
<p>ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований.</p>	<p>знать:  — правила соревнований по спортивным играм и методику судейства;  — санитарно-гигиенические условия проведения соревнований по спортивным играм;  — нормативно-правовые основы проведения соревнований;  уметь:  — планировать и проводить соревнования по спортивным играм;  — оформлять техническую документацию соревнований по спортивным играм;  владеть:  — методикой судейства соревнований по спортивным играм.</p>
<p><b>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b></p>	
<p>ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>знать:  — причины травматизма и технику безопасности при занятиях спортивными играми;  уметь:  — планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;  владеть:  — методикой проведения восстановительных мероприятий.</p>

<p>ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.</p>	<p>знать: –приемы оказания первой доврачебной помощи на занятиях по спортивным играм; уметь: –оказать первую доврачебную помощь при различных травмах и повреждениях; владеть: –алгоритмом оказания первой помощи при неотложных состояниях.</p>
<p><b>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</b></p>	
<p>ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>знать: – систему планирования и учета учебно-спортивной работы по спортивным играм; уметь: –осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе занятий спортивными играми; владеть: –профессиональным языком в процессе занятий, навыками общения, воспитательной и консультативной работы.</p>
<p>ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.</p>	<p>знать: –основы научно-исследовательской и методической деятельности в сфере спортивных игр; –методы организации комплексного контроля и занятий по спортивным играм; уметь: –планировать и распределять нагрузку как на отдельном тренировочном занятии, так и на протяжении годового цикла тренировки; владеть: –навыками учета и коррекции учебно-спортивной работы по спортивным играм.</p>
<p>ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>	<p>знать: –методы организации комплексного контроля и занятий по спортивным играм; –нормативно-правовые основы учебно-тренировочного процесса по спортивным играм; уметь: –составлять документы планирования; –планировать и распределять нагрузку как на отдельном тренировочном занятии, так и на протяжении годового цикла тренировки; владеть: –навыками планирования и прогнозирования спортивных результатов.</p>

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 з.е., 288 ч.

#### **9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Трескин М.Ю. старший преподаватель Паршина Т.В.



## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.05.06 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов знаний, умений и навыков в области теории и методики лыжного спорта.

Задачи дисциплины:

- освоение основ лыжного спорта, понятий и терминов современного лыжного спорта;
- приобретение знаний о факторах риска, нормах и правилах безопасных организаций и проведения занятий по лыжному спорту, материально-техническому обеспечению учебного и тренировочного процесса в лыжном спорте;
- овладение техникой и методикой обучения основных способов передвижения на лыжах;
- освоение средств и методов повышения уровня физической подготовки занимающихся;
- изучение теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
- овладение технологией планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- формирование умения разрабатывать планы учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке;
- формирование умения планировать и проводить фрагменты учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке различной направленности;
- приобретение умения планировать и организовывать участие обучающихся в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.06 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.06 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности;
- К.М.05.25(П) Производственная (педагогическая) практика.
- К.М.05.26(У) Учебная (ознакомительная) практика;
- К.М.05.28(П) Производственная (тренерская) практика;
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Основы теории и методики лыжного спорта**

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов. Анализ техники подъемов в гору, спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой), поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком), поворотов при спусках с гор (переступанием, упором, плугом, из упора, ножницами, на параллельных лыжах) и торможений («плугом», упором, падением, боковым соскальзыванием). Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов. Характеристика процесса обучения технике передвижения на лыжах. Этапы обучения. Цель и задачи, методы и средства.

Последовательность и методика обучения классическим лыжным ходам. Начальное обучение технике передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор, торможениям на лыжах. Последовательность и методика обучения коньковым лыжным ходам.

### **Модуль 2. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте**

Теория и система отбора. Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Подходы в прогнозировании спортивных результатов. Виды и уровни спортивного отбора. Принципы проведения спортивного отбора. Методики спортивного отбора. Благоприятный возраст начала занятий. Возрастные границы приема детей и подростков в группы начальной подготовки. Изучение конституционных типов телосложения спортсменов. Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей в спорте. Определение потенциальных возможностей спортсменов. Оценка перспективности спортсменов. Морфологические и функциональные задатки спортсменов. Физические качества лыжников-гонщиков и методика их развития. Виды выносливости, их характеристика. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости. Виды силовых способностей лыжника-гонщика, их характеристика. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы. Характеристика ловкости. Ловкость и координация движений. Основные направления в развитии ловкости лыжника-гонщика и средства. Характеристика быстроты и виды скоростных способностей. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты. Классификация средств развития физических качеств. Средства общей физической и специальной физической подготовки. Методы тренировки, их характеристика. Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР. Структура тренировочного занятия. Задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Особенности подготовки юных лыжников-гонщиков в ДЮСШ, СДЮШОР в годичном цикле подготовки. Планирование тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

<b>ОПК-2. Способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы спортивной ориентации в лыжном спорте;</li> <li>– виды и уровни спортивного отбора в лыжном спорте;</li> <li>– принципы и методы проведения спортивного отбора в лыжном спорте;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить спортивную ориентацию и спортивный отбор на различных этапах спортивной подготовки в лыжном спорте;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами спортивного отбора и спортивной ориентации на различных этапах на различных этапах спортивной подготовки в лыжном спорте.</li> </ul>
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– антропометрические, физические и психические особенности обучающихся;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в лыжном спорте;</li> <li>– определять потенциальные возможности обучающихся;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p>

<p>прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.</p>	<p>– методами оценки морфофункциональных показателей, физических качеств и психических возможностей обучающихся.</p>
<p><b>ОПК-3. Способностью 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</b></p>	
<p>ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p>	<p><i>знать:</i> –ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.;</p> <p><i>уметь:</i> – осуществлять лыжную подготовку обучающихся в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.;</p> <p><i>владеть:</i> – навыками осуществления лыжной подготовки обучающихся в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p>
<p>ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p><i>знать:</i> – терминологию, средства, методы и приемы лыжного спорта; – особенности планирования и проведения фрагментов учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</p> <p><i>уметь:</i> – использовать специальную терминологию лыжного спорта; –использовать средства, методы и приемы при планировании и проведении фрагментов учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</p> <p><i>владеть:</i> – навыками использования специальной терминологии лыжного спорта; – методами и приемами при планировании и проведении фрагментов учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся</p>
<p>ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>	<p><i>знать:</i> – основы техники лыжного спорта, а также требования к ее рациональным вариантам; – основные этапы, принципы, средства и методы обучения двигательным действиям в лыжном спорте; – средства и методы развития физических качеств в лыжном спорте;</p> <p><i>уметь:</i> – подбирать и применять средства и методы обучения двигательным действиям в лыжном спорте; – подбирать и применять средства и методы развития физических качеств в лыжном спорте; – анализировать эффективность техники двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их</p>

	<p>устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать эффективность развития физических качеств в процессе занятий по лыжной подготовке;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средствами и методами обучения двигательным действиям в лыжном спорте;</li> <li>– средствами и методами развития физических качеств в процессе занятий по лыжной подготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– навыками определения эффективности техники двигательных действий и развития физических качеств в процессе занятий по лыжной подготовке;</li> <li>– навыками практического выполнения различных способов передвижения на лыжах.</li> </ul>
<p><b><i>ОПК-4. Способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i></b></p>	
<p>ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость);</li> <li>– упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности в процессе занятий лыжным спортом;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость);</li> <li>– разрабатывать упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности в процессе занятий по лыжной подготовке;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыком использования разработанных комплексов общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств при проведении учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке;</li> <li>– навыком использования разработанных упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности при проведении учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке.</li> </ul>
<p>ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально -технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вопросы материально-технического обеспечения учебного и тренировочного процесса в лыжном спорте;</li> <li>– погодные, санитарно-гигиенические условия для проведения учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке;</li> <li>– теоретические основы, необходимые для разработки фрагментов занятий по лыжной подготовке;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать конспекты занятий по лыжной подготовке, направленные на освоение техники передвижения на лыжах и развитие физических качеств;</li> <li>– проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов для занятий по лыжной подготовке;</li> <li>– использовать погодные, санитарно-гигиенические условия для</li> </ul>

	<p>проведения учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке;</p> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью разрабатывать конспекты занятий по лыжной подготовке, направленные на освоение техники передвижения на лыжах и развитие физических качеств;</li> <li>– способностью проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов для занятий по лыжной подготовке.</li> </ul>
<p>ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>– основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований по лыжным гонкам;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовить место проведения соревнований по лыжным гонкам, оборудование для их проведения;</li> <li>– обеспечивать медицинское обслуживание соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>– планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по лыжным гонкам;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью подготовить место проведения соревнований по лыжным гонкам, оборудование для их проведения;</li> <li>– способностью обеспечивать медицинское обслуживание соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>– навыками судейства соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>– навыками организации спортсменов в соревнованиях по лыжным гонкам.</li> </ul>
<p><b>ОПК-7. Способностью обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b></p>	
<p>ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– возможные угрозы и опасности внешних и внутренних факторов на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>– особенности организации безопасного пространства для обучающихся на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>– алгоритмы действий для устранения или снижения опасности на занятиях по лыжной подготовке;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>– организовывать безопасное пространство для обучающихся на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>– оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности на занятиях по лыжной подготовке;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>– способностью организовывать безопасное пространство для обучающихся на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>– навыками оперативного реагирования на нештатные ситуации и применения верных алгоритмов действий для устранения или</li> </ul>

	снижения опасности на занятиях по лыжной подготовке.
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технику безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке;</li> <li>– особенности методики профилактики травматизма при осуществлении профессиональной деятельности;</li> <li>– приемы оказания первой доврачебной помощи при различных видах травм;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать причины возникновения спортивного травматизма;;</li> <li>– осуществлять профилактические мероприятия: соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности, выбирать места занятий для обучения техники способов передвижения на лыжах и развития физических качеств;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными приемами и способами оказания первой доврачебной помощи при различных травмах на занятиях по лыжной подготовке.</li> </ul>
<b>ПК-1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. тренерский деятельность</b>	
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;</li> <li>– типовые программы спортивной подготовки по лыжным гонкам;</li> <li>– виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в лыжных гонках;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;</li> <li>– применять типовые программы спортивной подготовки по лыжным гонкам;</li> <li>– использовать виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в лыжных гонках;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыком использования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;</li> <li>– навыком использования типовых программ спортивной подготовки по лыжным гонкам;</li> <li>– навыком использования видов, содержания, технологии планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в лыжных гонках.</li> </ul>
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру;</li> </ul>

<p>систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.</p>	<p>– организацию тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки;</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>–проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки;</p> <p>– выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;</p> <p><i>владеть:</i></p> <p>– опытом проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки..</p>
<p>ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>	<p><i>знать:</i></p> <p>– федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, типовые программы спортивной подготовки по лыжным гонкам;</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>– использовать федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, типовые программы спортивной подготовки по лыжным гонкам при планировании тренировочного процесса;</p> <p><i>владеть:</i></p> <p>– опытом использования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, типовых программ спортивной подготовки по лыжным гонкам при планировании тренировочного процесса.</p>

#### **8      Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9      Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Четайкина О. В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.07 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Тяжелая атлетика**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, судейскую и другие виды работ по тяжелой атлетике.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов комплекса знаний, умений и навыков в области тяжелой атлетики, в теории и методике преподавания;
- формирование профессиональных умений и навыков тренера по тяжелой атлетике;
- овладение двигательными умениями и навыками занимающегося тяжелой атлетикой;
- формирование умений и навыков в области учебно-методической, профессионально-прикладной и организаторской деятельности, необходимых для успешной самостоятельной работы с учащимися, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.07 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.07 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства
- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности
- К.М.03.06 Физическая культура и спорт;
- К.М.05.28(П) Производственная (тренерская) практика;
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Общая характеристика и значение видов и направлений тяжелой атлетики**

История возникновения и развития тяжелой атлетики в России и мире. Теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Значение тяжелой атлетики в физическом совершенствовании лиц различного возраста и пола: оздоровительный, развивающий и рекреативный эффект. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта.

**Модуль 2. Методика развития силовых качеств в тяжелой атлетике**

Федеральные стандарты спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике. Виды, содержание, технология планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Режим работы мышц в процессе занятий с отягощениями. Понятие «сила» и ее разновидности. Методика развития собственно силовых и скоростно-силовых качеств, мышечной гипертрофии с использованием средств тяжелой атлетики.



## 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки	знать: – положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; уметь: – использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для занятия тяжелой атлетикой; владеть: – основами проведения тестирования физического состояния, физической работоспособности и подготовленности занимающихся.
ОПК-2.2. Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	знать: – анатомио-физиологические и психологические особенности занимающихся; – критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; уметь: – проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки по тяжелой атлетике; владеть: – приемами оценки физического развития и функционального состояния занимающихся.
<b>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</b>	
ОПК-3.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	знать: – ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; уметь: – осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; владеть: – приемами осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – средства и методические приемы обучения упражнениям в тяжелой атлетике; – методики обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся; уметь: – организовывать учебные и тренировочные занятия по тяжелой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся; владеть: – основами проведения мероприятий активного отдыха

	атлетической направленности в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации.
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методики обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать учебные и тренировочные занятия по тяжелой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами осуществления контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</li> </ul>
<b><i>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i></b>	
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки тяжелоатлетов;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– объяснить и обучить технике упражнений тяжелоатлета;</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами, оценивать качество исполнения упражнений тяжелоатлета и определять ошибки в технике;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техникой показа простейших упражнений тяжелой атлетики.</li> </ul>
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методики обучения технике упражнений тяжелоатлета;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать деятельность занимающихся в процессе тренировочных занятий;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективными методиками проведения тренировок.</li> </ul>
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований и основы методики судейства соревнований по тяжелой атлетике;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами организации участия спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике.</li> </ul>
<b><i>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i></b>	

<p>ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся;</li> <li>– оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</li> </ul>
<p>ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нормативную документацию, основные Модульы гигиенической науки, санитарно-гигиенические требования к проведению занятий;</li> <li>– факторы и причины, этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>– противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с учетом гигиенических норм;</li> <li>– оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>– оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>– методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности</li> </ul>
<p><b><i>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i></b></p>	
<p>ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять планирование и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>

<p>ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– документы учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать планы тренировочных занятий;</li> <li>– проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки;</li> <li>– выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами организации и проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.</li> </ul>
<p>ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требования федерального стандарта спортивной подготовки;</li> <li>– программы спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки;</li> <li>– оценивать результативность тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки;</li> <li>– научно-обоснованными приемами определения перспективности занимающихся.</li> </ul>

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Трескин М.Ю., канд. пед. наук, доцент Черепяхин Д.А.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – подготовка тренера-педагога к выполнению тренерской, преподавательской, воспитательной, научно-методической, физкультурно-спортивной, культурно-просветительской работы.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами теоретических знаний о становлении и развитии избранного вида спорта как вида спорта и средства физического воспитания населения разных возрастов;
- овладение студентами техникой и тактикой избранного вида спорта;
- формирование у студентов технологии построения учебного процесса по избранному виду спорта в ДЮСШ, СДЮШОР и других учреждениях дополнительного образования;
- овладение навыками планирования и учета учебно-спортивной работы по избранному виду спорта;
- формирование навыков организации и проведения соревнований по избранному виду спорта;
- овладение методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценки их физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыков работы с научной и методической литературой по избранному виду спорта.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.08 «Теория и методика избранного вида спорта» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.08 «Теория и методика избранного вида спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.ДВ.02.1 Питание спортсменов в процессе тренировки;
- К.М.05.ДВ.04.1 Теория и практика судейства по легкой атлетике;
- К.М.06.01 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Единоборства в системе физического воспитания и спорта:**

История возникновения и развития спортивных единоборств. Техника и тактика ударных спортивных единоборств. Обучение основам акробатики и самостраховки. Разучивание техники падений. Обучение технике единоборств в различных стойках. Построение комбинаций бросков, ударов, удержаний.

**Модуль 2. Методика подготовки спортсменов в единоборствах:**

Физическая подготовка в единоборствах. Техническая подготовка в единоборствах. Тактическая подготовка в единоборствах. Психологическая подготовка в единоборствах. Технология построения тренировочного процесса в единоборствах.

**Модуль 3. Научно-теоретические основы лыжной подготовки:**

Введение в предмет. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. Место и значение лыжного спорта в допризывной и физической подготовки молодежи. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России, участие и успехи спортсменов России,

СССР в первенствах Мира, Олимпийских Играх.

**Модуль 4. Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах:**

Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Методика обучения передвижению на лыжах.

**Модуль 5. Теоретические основы игры в волейбол:**

Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Содержание двигательной деятельности волейболистов. Спортивный отбор и ориентация в волейболе. Управление спортивной подготовкой волейболистов.

**Модуль 6. Методика подготовки спортсменов в волейболе:**

Физическая подготовка волейболиста. Техническая подготовка волейболиста. Тактическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста. Особенности подготовки волейболистов в годичном цикле тренировки

**Модуль 7. Научно-теоретические основы плавания:**

Теоретические основы плавания. Плавание как жизненно необходимый навык. Основные факторы, определяющие технику плавания. Основные требования к рациональной технике плавания

**Модуль 8. Техника выполнения и методика обучения базовых элементов плавания:**

Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом брасс на груди. Техника плавания способом баттерфляй. Правила и техника выполнения техники старта, поворотов.

**Модуль 9. Основы тренировки в легкой атлетике:**

Актуальные вопросы развития легкой атлетики. Система подготовки легкоатлетов. Развитие двигательных способностей легкоатлета. Методика тренировки в беге на короткие дистанции.

**Модуль 10. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим видам:**

Методика тренировки в беге на средние дистанции. Методика тренировки в прыжках в высоту. Методика тренировки в метании копья.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>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</b>	
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-	знать: – общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания; уметь: – использовать общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания; владеть: – навыками использования общих основ теории и методики физической культуры, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся, основных средств и методов их физического воспитания.
<b>ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</b>	

<p>ОПК-13.1 Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.</p>	<p>знать: – правила организации и проведения соревнований по избранному виду спорта различного уровня; уметь: – организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществлять объективное судейство соревнований; владеть: – навыками организации и проведения соревнований по избранному виду спорта различного уровня; – навыками судейства соревнований.</p>
<p><b>ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</b></p>	
<p>ОПК-15.2 Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.</p>	<p>знать: – правила составления основных документов, необходимых для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий; уметь: – составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий; владеть: – навыками составления основных документов, необходимых для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.</p>
<p><b>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b></p>	
<p>ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.</p>	<p>знать: – правила анализа причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний; – правила осуществления профилактических мероприятий, оказания первой доврачебной помощи; уметь: – анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний; – осуществлять профилактические мероприятия; – оказывать первую доврачебную помощь; владеть: – навыками анализа причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний, – умениями проведения профилактических мероприятий, оказания первой доврачебной помощи.</p>
<p><b>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b></p>	

<p>ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.</p>	<p>знать: – закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся;</p> <p>уметь: – применять закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности при построении тренировочного процесса в избранном виде спорта; – использовать знания характеристик психического состояния занимающихся с целью оптимизации тренировочного процесса;</p> <p>владеть: – умениями построения тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом закономерностей и факторов физического развития и физической подготовленности; – основами построения тренировочного процесса с учетом характеристик психического состояния занимающихся.</p>
<p><b>ПК-5. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</b></p>	
<p>ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.</p>	<p>знать: – технологии профессионального спортивного совершенствования избранного вида спорта;</p> <p>уметь: – использовать в тренировочном процессе по избранному виду спорта технологии спортивного совершенствования;</p> <p>владеть: – знаниями рационального использования технологий профессионального спортивного совершенствования в тренировочном процессе по избранному виду спорта.</p>
<p><b>ПК-6. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы</b></p>	
<p>ПК-6.1 Знает требования к содержанию образовательных программ, рабочих документов планирования педагогического процесса, цели, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности.</p>	<p>знать: – требования к содержанию образовательных программ; – рабочие документы планирования педагогического процесса; – структурно-содержательные характеристики учебных занятий различной направленности; – федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки избранному виду спорта;</p> <p>уметь: – разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; – разрабатывать учебные программы тренировочных занятий по избранному виду спорта на основе требований государственных стандартов;</p> <p>владеть: – методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.</p>



**8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 з.е., 540 ч.

**9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Бакулин С. В., канд. пед. наук, доцент Кокурин А.В., канд. пед. наук, доцент Трескин М.Ю., канд. пед. наук, доцент Черепяхин Д.А., канд. пед. наук, доцент Четайкина О.В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов целостного представления о системе управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта

Задачи дисциплины:

- овладение знаниями об управлении тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;
- формирование умений подбора адекватных поставленным задачам средств и методов тренировки, определения величин нагрузок, адекватных возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата в процессе многолетней подготовки;
- формирование умений разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы тренировочных занятий, положений осоревновании в избранном виде спорта;
- вооружение знаниями об особенностях осуществления отбора и спортивной ориентации в процессе занятий;
- овладение умением осуществлять комплексный контроль в процессе управления спортивной подготовкой;
- формирование умения проводить тренировочные занятия различной направленности;
- овладение умениями планирования, организации и судейства соревнований по избранному виду спорта и физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- формирование умения совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, сохранять и поддерживать спортивную форму нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.09 «Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.09 «Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.01 Теория спорта;
- К.М.05.02 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика;
- К.М.05.03 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика;
- К.М.05.04 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства;
- К.М.05.06 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт;
- К.М.05.07 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Тяжелая атлетика;
- К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта;
- К.М.05.12 Теория и методика физической культуры.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Теоретико-методические положения системы подготовки юных спортсменов. Схема управления в процессе спортивной тренировки.

Постановка цели и прогнозирование. Основное понятие «прогнозирование». Направления прогнозирования в спорте. Классификация схем и методов прогнозирования. Методы спортивного прогнозирования: интуитивного предвидения, экспертных оценок, экстраполяции, моделирования.

Понятия «модель» и «моделирование». Основные категории моделей, используемых при организации тренировочного процесса. Моделирование тренировочного цикла, этапа. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Параметры, определяющие процесс планирования и структуры различных циклов подготовки. Требования к планированию подготовки. Моделирование подготовки спортсменов в подготовительном периоде. Перспективное, годовое, текущее и оперативное планирование. Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), линейное программирование. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера. Методы и способы коррекции планов спортивного совершенствования.

Программно-методическое обеспечение системы управления подготовкой спортивных резервов. Программно-методические документы ДЮСШ. Программно-методические документы СДЮСШОР.

Система комплексного контроля в управлении спортивной подготовкой. Методологические основы комплексного контроля. Нормативные показатели педагогического контроля. Показатели состояния и динамики подготовленности спортсмена. Контроль за соревновательной деятельностью. Особенности комплексного медико-биологического и биомеханического контроля. Оценка результатов обследования. Оперативный, текущий и этапный контроль.

Корректировка и принятие решений в процессе управления тренировочным процессом.

### ***Модуль 2. Спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке:***

Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Понятие «спортивный отбор», «спортивная ориентация» и «спортивная селекция». Этапы спортивного отбора, основные направления различных этапов отбора спортивного резерва. Этапы и критерии спортивного отбора.

Методологический подход к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей. Основные показатели (критерии) отбора и ориентации спортсменов.

Исходные показатели и темпы их прироста. Факторы, подлежащих учету в исходной проверке способностей спортсменов различных видов спорта, их характеристика.

Перспективы спортивной деятельности. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования. Критерии, определяющие способность спортсменов реализовать свои достиженческие возможности.

### ***Модуль 3. Основы построения многолетней спортивной подготовки:***

Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Основы рационального построения спортивной тренировки и эффективного распределения средств на разных этапах подготовки в зависимости от поставленных задач. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.

Факторы, определяющие структуру годового цикла. Задачи, средства и методы тренировки на общеподготовительном (базовом), специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовительного периода. Задачи, средства и методы тренировки в соревновательном периоде. Задачи, средства и методы тренировки переходного периода.

Характеристика этапа развития спортивной формы, этапа непосредственной подготовки к главному этапу.

Факторы при выборе модели построения круглогодичной тренировки. Принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов. Основные модели блоковой периодизации. Технология применения различных моделей тренировочных циклов.

Мезоциклы, их структура, продолжительность и характеристика. Факторы, влияющие на структуру мезоциклов. Типы мезоциклов, особенности их построения. Задачи и средства втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных (подводящих), соревновательных и восстановительных мезоциклов. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.

Определение и классификация микроциклов тренировки, их структура, продолжительность и характеристика. Факторы, влияющие на структуру микроциклов тренировки. Типы микроциклов, их характеристика. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Основы рационального построения спортивной тренировки на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям года. Этапы предсоревновательной подготовки, их продолжительность. Стратегия острой адаптации. Стратегия долговременной адаптации. Стратегия Модульной адаптации. Стратегия повторной адаптации. Стратегия комплексной адаптации. Утомление и восстановление организма спортсменов при мышечной деятельности. Акклиматизация и реакклиматизация организма.

#### **Модуль 4. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность**

Соревнования как основа существования спорта. Общие положения. Способы проведения соревнований. Правила соревнований в избранном виде спорта. Положение о соревнованиях. Характеристика соревновательной деятельности. Фазы соревновательной деятельности.

Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности. Специфические особенности спортивных соревнований. Понятия «спортивное соревнование» и «спортивное состязание». Факторы, влияющие на состязательную нацеленность. Результативность соревновательной деятельности. Тактика соревновательной деятельности.

Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ОПК-13. Способностью осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</b>	
ОПК-13.1 Организовывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику судейства по базовым видам спорта;</li> <li>– перечень оборудования, инвентаря для проведения соревнований по базовым видам спорта</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать календарь соревнований по базовому виду спорта;</li> <li>– использовать перечень оборудования, инвентаря для проведения соревнований по базовым видам спорта</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения соревнований по базовым видам спорта различного уровня.</li> </ul>
ОПК-13.2 Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по избранным видам спорта;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрешать спортивные споры при проведении соревнований;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками обеспечения безопасности и медицинского сопровождения соревнований по базовым видам спорта</li> </ul>
<b>ОПК-2. Способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	

<p>ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.</p>	<p><i>знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки; <i>уметь:</i> – использовать методы спортивного отбора и спортивной ориентации на различных этапах спортивной подготовки; <i>владеть:</i> – методами спортивного отбора и спортивной ориентации на различных этапах спортивной подготовки.</p>
<p>ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.</p>	<p><i>знать:</i> – антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации; – потенциальные возможности спортсменов; <i>уметь:</i> – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации; – определять потенциальные возможности спортсменов; <i>владеть:</i> – навыками использования антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации; методами определения потенциальных возможностей спортсменов;.</p>
<p><b><i>ОПК-4. Способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i></b></p>	
<p>ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p>	<p><i>знать:</i> – комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности; <i>уметь:</i> – комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности; <i>владеть:</i> – комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p>

<p>ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально -технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные дидактические принципы;</li> <li>– требования федеральных стандартов по видам спорта;</li> <li>– нормативные требования погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;</li> <li>– разрабатывать учебные программы занятий по избранным видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований федеральных стандартов;</li> <li>– проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов ;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований федеральных стандартов, учета специфики видов спорта.</li> </ul>
<p>ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований.</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности проведения соревнований различного уровня в избранном виде спорта;</li> <li>– знает обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов;</li> <li>– планировать и проводить соревнования различного уровня в избранном виде спорта;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и проведения соревнований различного уровня в избранном виде спорта.</li> </ul>
<p><b>ПК-22. Способность осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.</b> <b>организационно-методическая деятельность</b></p>	
<p>ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить спортивные и физкультурно-массовые мероприятия;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</li> </ul>
<p>ПК-22.2 Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых</li> </ul>

мероприятий.	мероприятий; <i>владеть:</i> – умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
ПК-22.3 Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.	<i>знать:</i> – основные разделы положения о соревновании; <i>уметь:</i> – разрабатывать положение о соревновании; – уметь определять графики проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; <i>владеть:</i> – навыками разработки положения о соревновании; – навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.
<b><i>ПК-5. Способностью совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i></b>	
ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	<i>знать:</i> – технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта; <i>уметь:</i> – использовать технологию профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта; <i>владеть:</i> – технологиями профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
ПК-5.2 Использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	<i>знать:</i> – эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – техникой движений, технико-тактическими действиями и средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта; <i>уметь:</i> – использовать средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта; <i>владеть:</i> – техникой движений, технико-тактическими действиями и средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта;

<p>ПК-5.3 Владеет опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– технику выполнения движений, технико-тактические действия, средства выразительности в соответствии с особенностями избранного вида;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– демонстрировать технику выполнения движений, технико-тактические действия, средства выразительности в соответствии с особенностями избранного вида;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <p>опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;- навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.</p>
--	--

**8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

**9.      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
канд. пед. наук, доцент Четайкина О. В.



**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов способности осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию; совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.

Задачи дисциплины:

- ознакомить с теоретико-методическими основами спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
- освоить технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта;
- раскрыть особенности использования эффективных средств и методов для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;
- обеспечить овладение техникой движений, технико-тактическими действиями и средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
- научить использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;
- сформировать умения проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.
- сформировать умения разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта;
- ознакомиться с методами контроля за состоянием здоровья занимающихся, оценках физического развития и физической подготовленности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.10 «Повышение спортивного мастерства» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.10 «Повышение спортивного мастерства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.03.06 Физическая культура и спорт;

К.М.03.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту;

К.М.05.ДВ.01.01 Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Общая физическая подготовка в волейболе:**

Силовая подготовка. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие ловкости.

**Модуль 2. Специальная физическая подготовка в волейболе:**

Развитие гибкости. Развитие специальной силы. Развитие прыгучести. Развитие специальной быстроты. Развитие специальной выносливости.

### ***Модуль 3. Общая физическая подготовка в баскетболе:***

Силовая подготовка (для всех позиций). Упражнения для развития взрывной силы. Развитие силы. Развитие скорости. Развитие прыгучести. Развитие ловкости с использованием средств акробатики. Развитие гибкости. Стретчинг. Упражнения для развития гибкости и расслабление.

### ***Модуль 4. Специальная физическая подготовка в баскетболе:***

Специальная силовая подготовка (для игроков всех позиций). Специальная скоростная подготовка (для игроков всех позиций). Специальная скоростная подготовка (для всех

позиций). Специальная физическая подготовка. Скорость движения рук. Развитие специальной прыгучести баскетболистов. Развитие специальной прыгучести баскетболистов. Использование передач в работе над ОФП и СФП.

### ***Модуль 5. Специальная физическая подготовка в баскетболе:***

Использование передач в упражнениях ОФП и СФП. Специальные упражнения для развития ловкости. Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания. Примерная программа по специальной физической подготовке.

### ***Модуль 6. Общая физическая подготовка в баскетболе:***

Силовая подготовка. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие ловкости.

### ***Модуль 7. Общая физическая подготовка в футболе:***

СФП для мышц плечевого пояса и рук. СФП для мышц живота и передней поверхности бедер. СФП для мышц спины и задней поверхности бедер. СФП Прыгучесть.

### ***Модуль 8. Общая физическая подготовка в единоборствах:***

Средства ОФП спортсменов борцов. Специальная физическая подготовка спортсмена- борца. Средства и методы развития ловкости. Методика развития скоростно-силовых качеств.

### ***Модуль 9. Общая физическая подготовка в гимнастике:***

Общая физическая подготовка на развитие выносливости гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие прыгучести гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие силы гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие ловкости и прыгучести гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие гибкости гимнастов. Общая физическая подготовка на развитие ловкости с мячом.

### ***Модуль 10. Общая физическая и технико-тактическая подготовка гимнастов:***

Общая физическая подготовка на развитие силы гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие гибкости гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие ловкости гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие подвижности суставов гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие силы гимнастов с элементами технико- тактических действий. Комплексная общая физическая подготовка гимнастов с элементами технико-тактических действий. Общая физическая подготовка на развитие равновесия с элементами технико-тактических действий.

### ***Модуль 11. Специальная физическая подготовка в гимнастике:***

Специальная физическая подготовка для развития мышц спины и задней поверхности бедер. Специальная физическая подготовка для развития прыгучести. Комплексная специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка для развития силы.

***Модуль 12. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка гимнастов:*** Специальная физическая подготовка для развития мышц плечевого пояса и рук. Специальная физическая подготовка для развития мышц юрьюшного пресса и передней поверхности бедер. Специальная физическая подготовка для развития прыгучести.

### ***Модуль 13. Спорт в современном обществе, тенденции его развития :***

Ценностный потенциал спорта. Валеологическое воспитание: педагогическая технология формирования здорового стиля жизни подрастающего поколения.

Инновационные технологии в физическом воспитании и их место в системе профессиональной подготовки специалистов помассовому и профессиональному спорту.

**Модуль 14. Тренировочная и соревновательная деятельность :**

Технологии массового спорта. Олимпийское образование: концептуальные основы и технология реализации. Спортивная культура. Спортсизация общеобразовательных школ и механизмы ее реализации.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

<b>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– этапы спортивной тренировки;</li> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основами проведения тестирования физического состояния, физической работоспособности и подготовленности занимающихся.</li> </ul>
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анатомио-физиологические и психологические особенности занимающихся;</li> <li>– критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для занятий избранным видом спорта;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами оценки физического развития и функционального состояния занимающихся.</li> </ul>
<b>ПК-25. Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.</b>	
ПК-25.2 Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</li> <li>– требования, предъявляемые к оборудованию и спортивному инвентарю на занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом использования инвентаря и оборудования на занятиях по избранному виду спорта.</li> </ul>
ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику проведения занятий по избранному виду спорта;</li> <li>– правила соревнований по избранному виду спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p>

<p>спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.</p>	<p>– рационально использовать инвентарь и оборудование на занятиях по избранному виду спорта; владеть: – навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования.</p>
<p><b>ПК-5. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</b></p>	
<p>ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.</p>	<p>знать: – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; – технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта; уметь: – оценивать уровень физической, технической и тактической подготовленности в соответствии с особенностями избранного вида спорта; владеть: – технологиями профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.</p>
<p>ПК-5.2 Использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</p>	<p>знать: – основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; – методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами избранного вида спорта; уметь: – использовать эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – демонстрировать технику движений, технико-тактические действия избранного вида спорта; владеть: – опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.</p>

## **8            Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 14 з.е., 504 ч.

## **9            Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Бакулин С.В., канд. пед. наук, доцент Кокурин А. В., канд. пед. наук, доцент Паршина Н.А., канд. пед. наук, доцент Шуняева Е.А.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов системы научно-практических знаний особенностей контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, умений осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, руководство соревновательной деятельностью спортсменов, проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности и навыков в области подготовки спортсменов высокой квалификации для результативного обеспечения профессиональной деятельности в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- охарактеризовать закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся;
- раскрыть виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- формировать теоретико-методические и организационно-управленческие основы подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта;
- научить планировать, правильно организовывать и проводить научный эксперимент по определению эффективности построения учебно-тренировочного процесса, статистически обрабатывать и анализировать результаты, обобщать и оформлять результаты исследований;
- формировать умения разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся, в том числе с использованием эксперимента, на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;
- овладеть технологиями подготовки спортсменов высокой квалификации;
- совершенствовать технико-тактический арсенал и физическую подготовку в избранном виде спорта;
- овладеть знаниями и умениями организации и проведения соревнований различного уровня по избранному виду спорта;
- формировать умения осуществлять контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.11 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.11 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин

(практик):

К.М.05.29(П) Производственная (тренировочная) практика

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта

К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства

К.М.03.06 Физическая культура и спорт

К.М.03.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Теория и технология обучения гимнастическим упражнениям:**

Основы обучения гимнастическим упражнениям. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.

##### **Модуль 2. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации:**

Основы спортивной тренировки юных гимнастов. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Методические основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации.

##### **Модуль 3. Моделирование подготовки гимнастов высокой квалификации:**

Модели и модельные характеристики подготовки гимнастов высокой квалификации.

Планирование и проектирование подготовки гимнастов.

##### **Модуль 4. Система подготовки гимнастов:**

Система интегральной подготовки гимнастов.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b>	
ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	знать: – закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; – принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся; уметь: – определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; – подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся; владеть: – приемами применения базовых методов и методик исследования психических процессов, проведения тестирования подготовленности занимающихся.
ОПК-9.2 Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	знать: – методы измерения и оценки физического развития, функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола, оценки двигательных качеств; – методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности занимающихся; уметь: – интерпретировать результаты измерений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; – подбирать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять показатели физической подготовленности</li> <li>анализировать в соответствии с нормативными требованиями;</li> <li>владеть: <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом применения методов измерений основных параметров физического состояния в покое и при нагрузках.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b><i>ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</i></b></p>	
<p>ОПК-11.1 Планирует, правильно организывает и проводит научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальные проблемы и тенденции развития научных исследований в области физической культуры и спорта;</li> <li>– алгоритм построения педагогического эксперимента, способы обработки результатов исследования;</li> <li>– особенности анализа и оформления полученных данных;</li> <li>– методологические подходы к научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методологию научного исследования;</li> <li>– представлять результаты собственных исследований;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом проведения исследований по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>– опытом публичной защиты результатов собственных научных исследований.</li> </ul>
<p><b><i>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</i></b></p>	
<p>ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>– документы учета результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять планирование и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <p>методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки.</p>
<p>ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>– требования к составлению планов тренировочных занятий в соответствии с ФССП по виду спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–разрабатывать планы тренировочных занятий в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта;</li> </ul>

улучшения результативности тренировочного процесса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>–проводить учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса;</li> <li>– выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;</li> <li>владеть:</li> <li>– методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки;</li> <li>– научно-обоснованными приемами определения перспективности занимающихся.</li> </ul>
<b>ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.</b>	
ПК-4.1 Знает правила соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами осуществления объективного судейства соревнований.</li> </ul>
ПК-4.2 Оценивает процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>–особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>–обязанности организаторов и судей соревнований;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать процесс и результаты соревновательной деятельности спортсменов;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами оценки процесса и результатов соревновательной деятельности спортсменов.</li> </ul>

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 ч.

#### **9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Паршина Н. А.



**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.12 Теория и методика физической культуры**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – обучение студентов факультета физической культуры теоретическим знаниям и практическим навыкам в области теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для осуществления на научной основе тренировочного процесса, соревновательной и спортивно-прикладной деятельности в физическом воспитании, спорте и массовой физической культуре.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами основ теории и методики физической культуры и спорта, сущности понятий и терминов современной науки о физкультуре и спорте;
- воспитание педагогического мышления и формирование системы специальных знаний и умений для обобщения опыта передовой практики;
- самостоятельно разрабатывать новые пути физического совершенствования детей и внедрения физического воспитания в широкие слои населения;
- формирование фундаментальных знаний и умений, необходимых будущему тренеру для направленного освоения новых сведений, для правильной оценки роли смежных научных дисциплин в реализации задач физической культуры, для создания базы личного педагогического совершенствования и творчества.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.12 «Теория и методика физической культуры» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.12 «Теория и методика физической культуры» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- К.М.05.ДВ.05.02 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов;
- К.М.05.14 Профилактика применения допинга;
- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:**

Теория и методика как научная дисциплина. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе профессионального физкультурного образования. Система физического воспитания в РФ. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол).

**Модуль 2. Планирование и контроль в физическом воспитании:**

Программа занятий по физическому воспитанию школьников отнесенных к специальной медицинской группе (методические рекомендации). Содержание и форма физических упражнений. Требования к организации внеклассной работы. Формы организации работы. Педагогическое руководство внеклассной работой.

Планирование ППФП. Положение о коллективе физической культуры общеобразовательной школы. Построение и основы методики ППФП.

**Модуль 3. Технология преподавания предмета «Физическая культура»:**

Общая характеристика средств физического воспитания. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Понятие о содержании и форме физического

упражнения. Техника физических упражнений. Физическое упражнение как биодинамическая структура. Классификация физических упражнений. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Нагрузка и отдых как основные факторы метода строгой регламентации.

**Модуль 4. Физическое воспитание детей школьного возраста:**

Содержание и форма физических упражнений. Методы контроля (тестирование, опрос). оценка и учет успеваемости. Документы, регламентирующие постановку физического воспитания в общеобразовательной школе. Методика развития скоростных способностей. силовые способности.

**Модуль 5. Документы, регламентирующие постановку физического воспитания в СОШ:**

Планирование в области физической культуры и спорта. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. Виды, формы планирования, документы. Основные виды педагогического контроля. Учет успеваемости, его виды, документы учета. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию. Примерный перспективный план работы у спортсменов на год. План-конспект тренировочного занятия. Календарь спортивно-массовых мероприятий. Расписание занятий секций.

**Модуль 6. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия в школе:**

Значение и задачи физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Формы организации физического воспитания школьников. Программы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

**Модуль 7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня:**

Физическое воспитание студенческой молодежи. физическое воспитание взрослого населения. Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта. Сущность и специфика обучения в физическом воспитании и спорте. Уровни освоения двигательного действия в процессе обучения. Особенности обучения двигательным действиям. Реализация принципов обучения в физическом воспитании и спорте.

**Модуль 8. Содержание внеклассной работы по физическому воспитанию и спорту в школе:**

Характеристика форм физического воспитания. Формы организации занятий в физическом воспитании. Внеклассная работа по физическому воспитанию. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Методика проведения тренировочных занятий. Педагогический анализ тренировочного занятия.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>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</b>	
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы физического воспитания.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общими основами теории и методики физической культуры, анатомо-морфологическими и психологическими</li> </ul>

	особенностями занимающихся, основными средствами и методами их физического воспитания.
ОПК-1.2 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы физического воспитания.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными положениями теории и методики физической культуры.</li> </ul>
<b><i>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i></b>	
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками спортивного отбора.</li> </ul>
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения комплексного контроля.</li> </ul>
<b><i>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</i></b>	
ОПК-6.1 Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– установками на ведение здорового образа жизни.</li> </ul>

<p>ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.</p>	<p>знать: – содержание лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей;</p> <p>уметь: – планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей;</p> <p>владеть: – навыками здорового образа жизни.</p>
<p>ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.</p>	<p>знать: – ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни;</p> <p>уметь: – развивать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни;</p> <p>владеть: – навыками ведения здорового образа жизни.</p>
<p><b><i>ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</i></b></p>	
<p>ОПК-11.1 Планирует, правильно организывает и проводит научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.</p>	<p>знать: – основные положения планирования, организации и проведения научного эксперимента по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <p>уметь: – объяснять сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения;</p> <p>владеть: – методикой статистически обрабатывать и анализировать результаты, обобщать и оформлять результаты исследований.</p>
<p>ОПК-11.2 Использует информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся.</p>	<p>знать: – информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся;</p> <p>уметь: – проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>владеть: – навыками применения информационных технологий для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся.</p>
<p><b><i>ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</i></b></p>	

<p>ОПК-14.1 Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.</p>	<p>знать: – основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов; уметь: – осуществлять планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов; владеть: – навыками планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.</p>
<p>ОПК-14.2 Осуществляет планирование, методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов.</p>	<p>знать: – технологии планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов; уметь: – осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса; владеть: – навыками планирования и методического обеспечения тренировочного процесса.</p>
<p><b><i>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</i></b></p>	
<p>ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>знать: – методику подготовки спортсменов; уметь: – разрабатывать перспективный, индивидуальный планы спортивной подготовки, конспекты тренировочных занятий; владеть: – навыками учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>
<p>ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.</p>	<p>знать: – методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; уметь: – разрабатывать перспективный, индивидуальный планы спортивной подготовки, конспекты тренировочных занятий; владеть: – навыками по выявлению проблемы и резервов улучшения результативности тренировочного процесса.</p>
<p>ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований</p>	<p>знать: – федеральные стандарты спортивной подготовки и программы спортивной подготовки по виду спорта; уметь: – оценивать результаты тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</p>

федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	владеть: – навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки и программы спортивной подготовки по виду спорта.
---	--

**8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 13 з.е., 468 ч.

**9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Шуняева Е.А.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.13 История физической культуры и спорта**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – сформировать мировоззренческие взгляды на становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества.

Задачи дисциплины:

- раскрыть роль и место физической культуры на протяжении всей истории человеческого общества;
- создать в сознании студентов образ олимпийского движения как наглядную запоминающуюся модель современного общества с его общечеловеческими, организационными, духовными, эстетическими и правовыми нормами и атрибутами;
- раскрыть значение спортивно-педагогической деятельности и показать с научных позиций различные ее направления, особенности эволюции.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.13 «История физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.13 «История физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.03.06 Физическая культура и спорт
- К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта
- К.М.05.23 Спортивные сооружения

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Содержание Модуля 1 «Зарубежная физическая культура с древнейших времен до настоящего времени»**

Место учебной дисциплины «История физической культуры и спорта» среди других учебных дисциплин. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе. Физическая культура в Средние века. Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.

**Содержание Модуля 2 «Физическая культура в России с древнейших времен до настоящего времени»**

Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в. Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX – начале XX в.в. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития.	знать: – свои ресурсы и их пределы (психофизиологические, личностные, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы;
УК-6.2 Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста.	уметь: -реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;
УК-6.3 Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.	владеть: - навыками критического оценивания эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.
УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	
<b>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</b>	
ОПК-6.1. Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-6.2. Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.	уметь: – планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей
ОПК-6.3. Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.	владеть: –навыками развития у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни.
<b>ПК-7. Способен осуществлять организационно-методическое руководство деятельностью волонтеров в области физической культуры и спорта.</b>	
ПК-7.1 Знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста, гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре, цель, задачи, средства и формы организации физкультурно-спортивной работы	знать: - основные методы физического воспитания, цель, задачи, средства и формы организации физкультурно-спортивной работы.
ПК-7.2 Применяет перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организует внеклассную физкультурно-	уметь: – применять комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста.
	владеть: – комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста; - владеть комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической



спортивную работу	культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы
ПК-7.3 Владеет комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми разного возраста, комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы	

**8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

**9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Трескин М. Ю.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.14 Профилактика применения допинга**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов, будущих тренеров и спортивных педагогов антидопинговой компетентности, способствующей предотвращению преднамеренного или непреднамеренного применения запрещенных субстанций и методов.

Задачи дисциплины:

- сформировать понятие о допингах в спорте;
- изучить структуру и содержание основного антидопингового документа – Всемирноантидопингового кодекса;
- изучить последствия длительного применения запрещенных средств и методов для организма спортсменов, острых отравлений допингами;
- изучить последствия применения допинга для статуса и карьеры спортсмена;
- рассмотреть причины распространения и пути предотвращения распространения допинга в спорте.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.14 «Профилактика применения допинга» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.14 «Профилактика применения допинга» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности
- К.М.03.06 Физическая культура и спорта
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта
- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности
- К.М.05.24 Спортивная биохимия
- К.М.05.ДВ.05.02 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Процедурный и нормативный регламент антидопингового обеспечения спорта:**

История возникновения допинга и антидопингового движения. Основные группы допинговых средств. Классификация. Международный стандарт «Запрещенный список». Юридические и правовые вопросы применения допинга в спорте высоких достижений. Допинг-контроль: организация, порядок проведения. Наказания, предусмотренные за нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсмена и лиц, принимающих участие в его подготовке, в сфере антидопингового обеспечения спорта.

**Модуль 2. Причины применения и пути предотвращения применения допинга в спорте:**

Работоспособность и спортивная деятельность. Допинги – стимуляторы физической и психической работоспособности спортсмена. Признаки острых отравлений допингами и неотложная помощь при них. Последствия длительного применения запрещенных средств и методов для организма спортсмена. Морально-этическая сторона применения допинговых препаратов в спорте. Допинг – как социальная проблема. Альтернативные средства и методы повышения работоспособности и ускорения восстановления (альтернатива допингу).

## 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ОПК-8 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.</b>	
ОПК-8.1. Анализирует антидопинговое законодательство, знает основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма.	знать: - международное и российское антидопинговое законодательство; - основные группы допинговых веществ; - физиологические и биохимические механизмы действия допингов, опасность их применения для организма; уметь: - анализировать антидопинговое законодательство; владеть: - навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга.
ОПК-8.2. Проводит разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - основы профилактики применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - проводить разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности; - консультировать занимающихся по вопросам выполнения антидопинговых правил; владеть: - навыками формирования у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции..
<b>ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению.</b>	
ПК-23.1 Знает антидопинговое законодательство Российской Федерации.	знать: - международное и российское антидопинговое законодательство; уметь: - осуществлять поиск и анализ законодательных и нормативно-правовых актов, регламентирующих антидопинговую борьбу; владеть: - навыками поиска и анализа законодательных и нормативно-правовых актов, регламентирующих антидопинговую борьбу.
ПК-23.2 Ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена.	знать: - положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена; уметь: - ориентироваться в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена; владеть: - навыками анализа положений нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуры допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена.

<p>ПК-23.3 Владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологии планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.</li> </ul>
<p><b>ПК-3 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</b></p>	
<p>ПК-3.1 Знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы организации здорового образа жизни;</li> <li>– методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать официальные информационные ресурсы антидопинговой направленности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте.</li> </ul>
<p>ПК-3.2 Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы и способы организации мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</li> </ul>

## **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

## **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Игнатъева Л. Е.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.15 Массаж**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – подготовка студента к профессиональной деятельности, к грамотному применению массажа в спортивной практике, а также для коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Задачи дисциплины:

- формирование системы медико-биологических понятий, необходимой для более глубокого понимания особенностей различной патологии;
- освоение студентами общих правил выполнения процедур массажа;
- освоение основных массажных приемов;
- формирование знаний о способах укрепления собственного здоровья, поддержания физической активности и работоспособности;
- формирование знаний о способах и методах восстановления организма, комплексного и гармоничного развития физических возможностей, улучшения психоэмоционального состояния;
- профессиональное самоопределение и формирование мотивации к трудовой деятельности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.15 «Массаж» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.15 «Массаж» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.19 Спортивная физиология;
- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Физиологическое влияние массажа на органы и системы человека:**

История развития массажа. Виды и формы массажа. Общий и местный массаж.

Гигиенические требования к помещению, к массируемому и массажисту.

**Модуль 2. Частные методики применения массажа при патологии внутренних органов:**

Физиологическое влияние массажа на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Особенности влияния массажа на опорно-двигательный аппарат. Физиологическое влияние массажа на нервную систему. Физиологическое влияние массажа на пищеварительную систему и обмен веществ.

**Модуль 3. Частные методики массажа в ортопедии:**

Применение массажа при дефектах осанки и плоскостопии. Массаж при заболеваниях позвоночника, при сколиозе. Массаж при травмах позвоночника без поражения спинного мозга. Массаж при заболеваниях суставов.

**Модуль 4. Частные методики массажа в травматологии:**

Показания и противопоказания к массажу при заболеваниях и травмах органов опоры и движения. Методика выполнения массажа при остеохондрозе и радикулите, переломах, ушибах, растяжениях, ожогах и отморожениях.

## 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (ОПК):

<b>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>	
ОПК-6.1. Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; – показания и противопоказания к массажу; уметь: – использовать накопленные в области физической культуры и спорта знания для стремления к здоровому образу жизни, навыкам профилактики и контроля состояния своего организма в процессе занятий спортом, потребности регулярных физкультурных занятиях; – определять состояния организма, требующие применения процедуры массажа; владеть: – умениями и навыками применения массажных приемов для восстановления работоспособности или поддержания нормальной жизнедеятельности в ходе занятий физической культурой и спортом.
ОПК-6.2. Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.	
ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.	
<b>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>	
ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии	знать: - классификацию и физиологическую сущность массажа; - основные приемы массажа; - технику различных видов массажа в зависимости от индивидуальных особенностей организма; уметь: - выполнить самомассаж; - проводить сеанс массажа; владеть: - приемами и техникой массажа отдельных частей тела в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
ПК-2.2 Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	
ПК-2.3 Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.	

**8.    *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

**9.    *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, канд. мед. наук, доцент Елаева Е. Е.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – ознакомление студентов с биомеханическими основами техники двигательных действий и тактики двигательной деятельности, вооружение будущих учителей теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для научно-обоснованного планирования отбора, тренировки, моделирования соревновательной деятельности в физическом воспитании и спорте.

Задачи дисциплины:

- научить студентов анализировать технику и тактику движений;
- сформировать представление о способах моделирования и оптимизации обучения двигательным действиям;
- помочь приобрести навыки использования биомеханических методов, специальных тренажеров;
- ознакомить с теоретическими концепциями современных направлений в биомеханике.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.16 «Биомеханика двигательной деятельности» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.16 «Биомеханика двигательной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.15 Массаж;
- К.М.05.29 Спортивная биохимия.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Общая биомеханика:**

Предмет и история биомеханики. Кинематика движений человека. Динамика движений человека.

**Модуль 2. Биомеханика двигательных действий:**

Механическая работа и энергия при движениях человека. Движения вокруг осей. Перемещающие движения.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>	
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	знать: – предмет, задачи, содержание и терминологию биомеханики; уметь: – формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий; владеть: – представлением о путях совершенствования



	физической подготовленности с учетом новейших достижений в биомеханике физических упражнений и их использовании в спортивной педагогике.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– биомеханические характеристики строения опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>– кинематические, динамические и энергетические характеристики двигательных действий человека и методы их измерения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формулировать конкретные задачи физического воспитания и находить пути решения посредством применения биомеханических методов, средств и технологий;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– представлением о путях совершенствования физической подготовленности с учетом новейших достижений в биомеханике физических упражнений и их использовании в спортивной педагогике.</li> </ul>
<b>ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b>	
ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять биомеханический анализ и контроль техники двигательных действий и тактики двигательной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками биомеханического анализа и синтеза, как методом исследования.</li> </ul>
ОПК-9.2 Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные методы, технические средства и методики биомеханических исследований и контроля в физическом воспитании и спорте;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить биомеханические исследования и осуществлять контроль в физическом воспитании и спорте;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками биомеханического анализа и синтеза, как методом исследования.</li> </ul>
<b>ПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>	
ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– биомеханические характеристики строения опорно-двигательного аппарата человека;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методы биомеханической, педагогической и психологической диагностики;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения биомеханического анализа и</li> </ul>

		контроля техники двигательных действий и тактики двигательной деятельности спортсмена с учетом индивидуально-типологических особенностей.
ПК-2.2	Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы и средства биомеханических технологий формирования и совершенствования движений человека с учетом индивидуально-типологических особенностей;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять причины возникновения у обучающихся ошибок в технике движений, подбирать индивидуальные приемы и средства для их устранения;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения биомеханического анализа и контроля техники двигательных действий и тактики двигательной деятельности спортсмена с учетом индивидуально-типологических особенностей.</li> </ul>
ПК-2.3	Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы и средства биомеханических технологий формирования и совершенствования движений человека с учетом индивидуально-типологических особенностей;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять причины возникновения у обучающихся ошибок в технике движений, подбирать индивидуальные приемы и средства для их устранения;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения биомеханического анализа и контроля техники двигательных действий и тактики двигательной деятельности спортсмена с учетом индивидуально-типологических особенностей.</li> </ul>

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Киреева Ю.В.

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### К.М.05.17 Спортивная морфология

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – изучение закономерностей изменения внешних форм тела и внутреннего строения организма спортсменов, его отдельных органов и систем под влиянием физических нагрузок.

Задачи дисциплины:

- изучение морфофункциональных проявлений адаптации организма на разных уровнях его организации к действию физических нагрузок с учетом средств и методов физической культуры;
- установление информативности морфофункциональных признаков как критериев контроля за состоянием тренированности спортсмена;
- определение морфофункциональных признаков, которые могут быть использованы в качестве критериев спортивного отбора и спортивной ориентации.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.17 «Спортивная морфология» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.17 «Спортивная морфология» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.02.2 Комплексный медико-биологический контроль в спорте

К.М.03.03 Физиология человека

К.М.03.04 Основы медицинских знаний.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Пропорции тела и конституциональные особенности спортсменов разных специализаций:**

Введение. Спортивная морфология как наука. Интегральные и частные показатели биологического возраста. Конституциональная морфология. Конституции тела человека.

**Модуль 2. Общие закономерности развития компенсаторно-приспособительных процессов при занятиях спортом :**

Адаптация к физическим нагрузкам систем исполнения движений практическое занятие. Адаптация к физическим нагрузкам систем обеспечения и регуляции движений.

Роль морфофункциональных показателей при спортивном отборе. Морфологическая характеристика спортсменов некоторых специализаций. Морфологические проявления компенсаторно-приспособительных процессов.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

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

ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-	знать: – патоморфологические изменения органов и систем организма, возникающие
--	---

морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы физического воспитания.	при нерациональном тренировочном режиме и физических перегрузках; уметь: – правильно оценивать морфофункциональные изменения в организме спортсмена, которые происходят в процессе занятий спортом; владеть: – навыками соматоскопического и антропологического обследования спортсменов.
ОПК-1.2 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомио-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	
<b><i>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i></b>	
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	знать: – реактивные, адаптационные и компенсаторные изменения в организме спортсмена на разных уровнях его строения: клеточном, тканевом, органном и системном; уметь: – определять морфологические признаки, которые могут быть использованы в качестве критериев спортивного отбора и ориентации; владеть: – технологиями приобретения и способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	
<b><i>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</i></b>	
ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии.	знать: – размеры тела, пропорции тела, положение центра тяжести, типы телосложения спортсменов различных специализаций; уметь: – определять индивидуально-типологические особенности строения тела занимающегося; владеть: – способностью предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (кости, связки, мышцы и др.) с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсмена.
ПК-2.2 Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	
ПК-2.3 Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.	

## **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

## **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Игнатъева Л.Е.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.05.18 Спортивная медицина**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – ознакомление студентов с системой медицинского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса на основе индивидуального подхода.

Задачи дисциплины:

- освоение основных понятий и терминов спортивной медицины, знаний об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- приобретение практических навыков оценки физического развития и функциональных возможностей занимающихся физической культурой и спортом, методами врачебно-педагогических наблюдений;
- освоение медико-биологических и психологических основ и технологий тренировки в избранном виде спорта;
- приобретение практических навыков по исследованию основных систем организма занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование навыков профилактики и оказания первой помощи при травмах и неотложных угрожающих жизни состояниях, возникающих при занятиях физической культурой и спортом.
- формирование умений организовать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- формирование навыков использования в спортивной подготовке средств и методов профилактики травматизма и заболеваний.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.18 «Спортивная медицина» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.18 «Спортивная медицина» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.15 Массаж;
- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности;
- К.М.05.25(П) Производственная (педагогическая) практика;
- К.М.05.29 Спортивная биохимия.

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Медицинское сопровождение физической культуры и спорта:**

История возникновения спортивной медицины. Предмет, задачи и организация спортивной медицины. Медицинское обеспечение оздоровительной физической культуры. Объективные и субъективные методы исследований, используемые при врачебно-педагогических наблюдениях. Клинические и параклинические методы обследования.

Медицинский и спортивный анамнезы.

##### **Модуль 2. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья спортсменов:**

Врачебно-педагогический контроль. Исследование сердечно-сосудистой системы. Исследование дыхательной и нервной систем. Врачебно-педагогический контроль за спортсменами различного пола и возраста. Функциональная диагностика (тестирование

физической работоспособности).

### **Модуль 3. Заболевания внутренних органов в спортивной практике:**

Основы общей патологии. Заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, системы пищеварения, мочевого выделения, ЛОР-органов и органа зрения, эндокринной системы у спортсменов.

### **Модуль 4. Заболевания и травмы спортсменов:**

Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата спортсменов. Первая помощь и профилактика травм, перенапряжения и неотложных состояний в спорте.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>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</b>	
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные положения теории физической культуры и спортивной тренировки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять анатомо-физиологические и возрастные особенности занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой антропометрии и физиометрии.</li> </ul>
ОПК-1.2 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физиологические основы спортивной тренировки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять индивидуальные параметры эффективности спортивной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью интерпретации физиометрических данных в процессе врачебно-педагогических наблюдений.</li> </ul>
<b>ПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>	
ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– критерии индивидуального подхода к занимающимся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять индивидуальный план спортивной подготовки;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологией составления индивидуального плана спортивной подготовки.</li> </ul>
ПК-2.2 Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы тренировки, учитывающие индивидуальные особенности занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками определения индивидуальных возможностей занимающегося.</li> </ul>
ПК-2.3 Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы тренировки, учитывающие индивидуальные особенности занимающихся;</li> </ul>

ПОДГОТОВКИ.	уметь: – реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки; владеть: – опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.
-------------	--

**8.      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

**9.      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
канд. биол. наук, доцент Киреева Ю.В.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.05.19 Спортивная физиология**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов, будущих тренеров компетентности в вопросах планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, анализа организации тренировочного и образовательного процессов, физиологических и психологических основ адаптации к физическим нагрузкам и резервных возможностей организма, функциональных изменений и состояний организма при спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- ознакомить с общими основами теории и методике физической культуры, анатомо-морфологическими и психологическими особенностями занимающихся, основными средствами и методами их физического воспитания
- раскрыть критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки;
- обеспечить необходимыми знаниями физиологических закономерностей жизнедеятельности организма человека при мышечной деятельности;
- рассмотреть возрастно-половые особенности развития различных физиологических систем организма человека и онтогенетические особенности адаптации к мышечной деятельности;
- изучить индивидуальные возможности занимающегося; правила подбора средств и методов тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- изучить основные физиологические механизмы управления движениями;
- изучить физиологические особенности занятий отдельными видами спорта;
- рассмотреть закономерности состояний организма, возникающих при занятиях спортом;
- сформировать у будущих тренеров необходимые знания, умения и навыки для обеспечения индивидуализации тренировочного процесса;
- изучить физиологические основы тренированности и дать обоснование периодизации спортивной тренировки.
- рассмотреть правила проведения анализа организации тренировочного и образовательного процессов;
- изучить особенности разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов, планирования развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы в физкультурно-спортивной организации.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.19 «Спортивная физиология» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.19 «Спортивная физиология» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.02.01 Питание спортсменов в процессе тренировки

К.М.05.ДВ.05.01 Физическая реабилитация в спортивной практике

К.М.05.ДВ.02.02 Комплексный медико-биологический контроль в спорте



- К.М.05.ДВ.05.02 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов
- К.М.05.14 Профилактика применения допинга
- К.М.05.15 Массаж
- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности
- К.М.05.18 Спортивная медицина
- К.М.05.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
- К.М.05.29 Спортивная биохимия
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации.

#### **б Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

#### **1.1. Модуль 1. Общая физиология спорта**

Физиология спорта как учебная и научная дисциплина, ее цель, задачи и содержание, основные понятия. Физиология мышц. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Оценка адаптации к физическим нагрузкам и резервных возможностей организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Исследование функциональных изменений в организме при физических нагрузках. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологическая оценка предстартового состояния, разминки, вработывания. Физическая работоспособность спортсмена. Определение физической работоспособности спортсмена. Физиологические основы утомления спортсменов. Развитие утомления в системе вегетативного обеспечения мышечной деятельности. Физиологическая характеристика восстановительных процессов. Физиологические особенности восстановительных процессов в спорте.

#### **Модуль 2. Частная физиология спорта**

Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Исследование влияния динамической работы на физиологические функции организма. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств. Исследование влияния статического напряжения на физиологические функции организма. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике. Изучение степени развития систем управления мышечными усилиями. Физиологические основы развития тренированности. Принципы и критерии дозирования физической нагрузки. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды. Исследование максимальной произвольной силы, силовой выносливости и статической выносливости мышц. Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Изучение показателей, характеризующих быстроедействие. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора. Изменение координации движений при возбуждении вестибулярного анализатора у представителей различных видов спорта.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>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.</b>	
ОПК-1.1. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие закономерности строения организма, механизмы регуляции функций в процессе жизнедеятельности и выполнения мышечной работы различного вида, характера, мощности;</li> <li>- методы исследования в спортивной физиологии;</li> <li>- адаптационные механизмы и возможности, функциональные изменения организма при физических нагрузках;</li> <li>- физиологическую классификацию и характеристику физических упражнений.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.</li> <li>- физиологическую характеристику состояния организма при спортивной деятельности;</li> <li>- физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков, тренированности.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;</li> <li>- проводить оценку сформированности организма человека на различных этапах развития и давать анализировать результаты контроля.</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами оценки определения зрелости, функционального состояния человека и отдельных систем органов в покое и при физической работе;</li> <li>- методами антропометрии</li> </ul>
<p><b>ПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</b></p>	
<p>ПК-2.1. Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы дифференциации и индивидуализации в спорте;</li> <li>- общие закономерности развития организма;</li> <li>- закономерности развития физических качеств в онтогенезе;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</li> <li>- контролировать динамику морфофункциональных изменений в организме человека при выполнении физической деятельности, давать оценку результатам контроля;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами контроля динамики морфофункциональных изменений в организме человека при выполнении физической деятельности.</li> </ul>
<p>ПК-2.2. Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности, методы исследования и анализа индивидуальных возможностей тренируемости;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;</li> </ul>

занимающихся	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок, навыками рационального использования учебно-лабораторного оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники.</li> </ul>
ПК-2.3. Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности, методы исследования и анализа индивидуальных возможностей тренируемости;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знание общей и спортивной физиологии в процессе проведения научно-исследовательской работы по проблемам спортивной тренировки;</li> <li>- использовать средства, улучшающие адаптацию, акклиматизацию, выявлять оптимальный уровень нагрузки;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок, навыками рационального использования учебно-лабораторного оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники.</li> </ul>
<b>ПК-12 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию.</b>	
ПК-12.1. Знает цели, задачи и содержание тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи и содержание тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цели, задачи и содержание тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками реализации целей, задач и содержания тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</li> </ul>
ПК-12.2. Проводит анализ организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и способы организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения анализа организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</li> </ul>

<p>ПК-12.3. Владеет навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, планирования развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и способы разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, планирования развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать предложения по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- планировать развитие методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- навыками планирования развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>
---	--

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Игнатьева Л. Е.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся знаний и умений об основополагающих вопросах гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности для поддержания безопасных условий жизнедеятельности, навыков комплексного применения гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий для ведения здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- формировать способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- формировать способность планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенности физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать способность осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установки на ведение здорового образа жизни;
- формировать способность организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.
- формирование способности соблюдать требования безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- освоение знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.20 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.20 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.ДВ.02.1 Питание спортсменов в процессе тренировки;
- К.М.18 Спортивная медицина;
- К.М.23 Спортивные сооружения;
- К.М.14 Профилактика применения допинга.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности:**

Предмет и задачи гигиенической науки в аспекте физической культуры и спорта. Гигиена в системе физкультурно-спортивной деятельности как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена как основа укрепления здоровья и

повышения спортивной работоспособности. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

## **Модуль 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом:**

Закаливание в системе физкультурно-спортивной деятельности. Гигиеническая адекватность питания при физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена тренировочного процесса и соревнований. Гигиенические средства восстановления и спортивной работоспособности. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве по месту жительства.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>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</b>	
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами физического воспитания.</li> </ul>
<b>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>	
ОПК-6.1 Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>
ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами проведения лекций и бесед с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.</li> </ul>
ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы формирования мотивационно-ценностной ориентации и установки ведения здорового образа жизни;</li> </ul> <p>уметь:</p>

ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни	развивать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни; владеть: - методами формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни.
<b>ПК-3. Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</b>	
ПК-3.1 Знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте	знать: - основы организации здорового образа жизни; уметь: - организовывать здоровый образ жизни; - применять методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте; владеть: - навыками организации здорового образа жизни и использования методов организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте.
ПК-3.2 Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	знать: - особенности организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; уметь: - организовать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; владеть: - навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, доктор биол. наук, профессор Федотова Г. Г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
К.М.05.21 Научно-методическая деятельность**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – сформировать у обучающихся навыки научного мышления, научить основам организации и технологии проведения методической и научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- формирование профессиональной компетентности, необходимой для эффективной организации научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- знакомство с проблематикой научных исследований в области физической культуры и спорта;
- освоение методик проведения научных исследований в области физической культуры и спорта;
- формирование способности обрабатывать, анализировать, систематизировать и обобщать результаты научно-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.21 «Научно-методическая деятельность» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.21 «Научно-методическая деятельность» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.24(П) Производственная (преддипломная) практика..

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта:**

Общее понятие о науке как сфере человеческой деятельности. Характеристики научного познания. Критерии научности знания. Классификации научного знания. Формы организации научного знания: факт, положение, понятие, принцип, идея, закон, гипотеза, теория, концепция.

Подготовка научно-методических кадров в области физической культуры и спорта. Взаимосвязь научной, методической и учебной деятельности в профессиональном образовании студентов и преподавателей. Научно-исследовательская работа в области физической культуры и спорта. Характеристика видов научных и методических работ в области физической культуры и спорта.

**Модуль 2. Организация научно-исследовательской деятельности:**

Основные требования, предъявляемые к научно-исследовательским работам. Планирование научно-исследовательских работ. Оформление научно-исследовательской работы, подготовка и защита работы. Рубрикация текста, язык и стиль научно-исследовательской работы.

Критерии качества научно-исследовательских работ (проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, цели и задачи, гипотеза, новизна, теоретическая и практическая значимость). Внедрение результатов в практику физической культуры и спорта.

Характеристика методов исследования. Поиск и обработка научной информации. Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информацией. Педагогическое наблюдение. Методы опроса. Контрольные испытания. Экспертное оценивание. Хронометрирование.



Педагогический эксперимент.

Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности Характеристика видов измерительных шкал. Вычисления коэффициента достоверности различий между двумя независимыми результатами по t-критерию Стьюдента.

### 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</b>	
ОПК-11.1 Планирует, правильно организывает и проводит научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.	знать: – теоретико-методические основы научных исследований в сфере физической культуры и спорта; уметь: – правильно организовывать и проводить научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта; – анализировать результаты собственных научных исследований; владеть: – навыками статистической обработки и анализа результатов исследования; навыками оформления результатов исследований.
ОПК-11.2 Использует информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся.	знать: – информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся; уметь: – использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности; владеть: – информационными технологиями для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности.
<b>ПК-3. Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</b>	
ПК-3.1 Знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте.	знать: – методы организации научно-методической деятельности в спорте; уметь: – использовать методы организации научно-методической деятельности в спорте; владеть: – навыками использования методов организации научно-методической деятельности в спорте.
ПК-3.2 Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.	знать: – методы организации научно-методического исследования в спорте; уметь: – применять теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области физической культуры и спорта;

	<ul style="list-style-type: none"><li>– организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;</li></ul> владеть: <ul style="list-style-type: none"><li>– навыками самостоятельного решения</li></ul>
--	---

**8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

**9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Киреева Ю. В.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.05.22 Спортивная метрология**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – ознакомить студентов с методами контроля, измерения и статистической обработки исходных данных в физическом воспитании и спорте для рационального планирования учебно-тренировочных занятий, проведения исследований по определению эффективности используемых средств и методов тренировки.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний основ теории и методики физической культуры, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся, основных средств и методических физических воспитания;
- формирование знаний о метрологических основах спортивных измерений и современной теории и практики комплексного контроля в физическом воспитании и спорте;
- привитие навыков самостоятельной работы при проведении тестирования состояния и подготовленности лиц, принадлежащих к различному контингенту по полу, возрасту, физическому развитию и подготовленности;
- подготовка к осуществлению практической деятельности по использованию методов математической статистики для обработки и анализа материала, в ходе проведения контроля;
- подготовка к осуществлению в практической деятельности научного эксперимента по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистической обработке и анализа результатов, обобщению и оформлению результатов исследований;
- формирование умений использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.22 «Спортивная метрология» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.22 «Спортивная метрология» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.ДВ.04.01 Теория и практика судейства по легкой атлетике
- К.М.06.01 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта
- К.М.05.ДВ.02.02 Комплексный медико-биологический контроль в спорте
- Б3.02 (Д) Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы.
- К.М.06.05(П) Производственная (тренерская) практика
- К.М.05.24(П) Производственная (преддипломная) практика

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Основы метрологии и обеспечение единства измерений:**

История возникновения и современное состояние спортивной метрологии. Роль метрологии в учебно-тренировочном процессе. Объект, предмет, задачи спортивной метрологии. Основные понятия в области метрологии. Составляющие современной метрологии. Параметры, измеряемые в физической культуре. Измерение физических величин. Система единиц физических величин. Международная система единиц (СИ). Виды измерений.

Современные средства и методы измерений. Шкалы измерений и их использование в практике спорта. Особенности измерений в спорте. Измерение качества.

**Модуль 2. Статистические методы обработки результатов измерений:**

Основные понятия в теории тестов. Тестирование в спортивной метрологии. Виды тестов. Требования к тестам. Надежность и информативность тестов, и их повышение. Тестирование физической подготовленности различных групп населения. Стабильность, согласованность и эквивалентность теста. Квалиметрия как количественный метод оценки качества. Основные положения квалиметрии. Количественные методы оценки качества: метод экспертных оценок (экспертиза), анкетирование. Методы математической статистики. Первичная обработка материала. Основные понятия в теории оценок. Стадии и задачи оценивания. Способы выражения оценки. Классификация оценок. Шкалы оценок и их применение в практике спортивных измерений. Норма, норматив, нормирование в спортивной метрологии. Классификация норм. Пригодность норм.

**Модуль 3. Основы контроля в спорте:**

Контроль как звено управления учебно-тренировочным процессом. Управление спортивной тренировкой. Структура управления спортивной деятельностью. Контроль как компонент управления учебно-тренировочным процессом. Контроль за спортивной подготовкой. Средства и методы контроля за физическими качествами спортсмена. Метрологические основы контроля за техническим и тактическим мастерством в спорте. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками. Стандартизация в спорте. Информационное обеспечение работ по стандартизации в спорте. Спортивные стандарты.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>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</b>	
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания;</li> </ul>
ОПК-1.2. Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо- морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общими основами теории и методики физической культуры,</li> </ul>
<b>ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</b>	
ОПК-11.1 Планирует, правильно организует и проводит научный эксперимент по определению эффективности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы организации и проведения научного эксперимента по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и</li> </ul>

<p>различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.</p>	<p>оформляет результаты исследований;  уметь:  - правильно организовывать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований;  владеть:  - основы планирования, правильной организации и проведения научного эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.</p>
<p>ОПК-11.2 Использует информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся.</p>	<p>знать:  – информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся;  уметь:  – использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся;  владеть:  – информационными технологиями для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся</p>
<p><b><i>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i></b></p>	
<p>ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии.</p>	<p>знать:  – критерии индивидуального подхода к занимающимся;  – технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки;  уметь:  – использовать критерии индивидуального подхода к занимающимся;  владеть:  – навыками индивидуального подхода к занимающимся;  –навыками составления индивидуального плана спортивной подготовки.</p>
<p>ПК-2.2 Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p>знать:  – индивидуальные возможности занимающегося;  – средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;  уметь:  – определять индивидуальные возможности занимающегося;  – подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;  владеть:  – навыками определения индивидуальных возможностей занимающегося, выбора средств и методов тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>
<p>ПК-2.3 Владеет опытом</p>	<p>знать:</p>

реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки;</li> <li>уметь:</li> <li>– использовать опыт реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки;</li> <li>владеть:</li> <li>– опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.</li> </ul>
--	--

**8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

**9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
канд. пед. наук, доцент Бакулин С. В.

## *Аннотация рабочей программы дисциплины*

### *К.М.05.23 Спортивные сооружения*

- 1. *Направление подготовки:*** Физическая культура
- 2. *Профиль подготовки:*** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. *Форма обучения:*** Очная
- 4. *Цель и задачи изучения дисциплины***

Цель изучения дисциплины – изучение общих основ проектирования, строительства, ремонта и эксплуатации спортивных сооружений, предназначенных для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства, в учебных заведениях, на производстве, спортивных клубах, в местах отдыха, в лечебных и оздоровительных учреждениях.

Задачи дисциплины:

- приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, необходимых для самостоятельной педагогической и тренерской деятельности при работе на различных спортивных сооружениях;
- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- использование технических средств обучения, информационных и компьютерных технологий, осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- приобретение умений составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.
- формирование умений организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня в соответствии с требованиями, предъявляемыми к спортивным сооружениям, осуществлять объективное судейство соревнований;
- ознакомление с особенностями разрешения спортивных споров при проведении соревнований, обеспечения безопасности и медицинского сопровождения соревнований.
- раскрытие особенностей анализа материально-технической и финансовой сторон массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;
- выявление способов сотрудничества ответственных групп при организации массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий для эффективного профессионального взаимодействия с участниками спортивно-массовых мероприятий.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. *Место дисциплины в структуре ОПОП***

Дисциплина К.М.05.23 «Спортивные сооружения» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.23 «Спортивные сооружения» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.04.02 Организация работы спортивного судьи по биатлону

Б3.01 (Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Б3.02(Д) Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы.

#### **6. *Содержание дисциплины***

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### ***Модуль 1. Классификация и общие требования к спортивным сооружениям:***

Краткая история развития спортивных сооружений. Примитивные постройки для физических упражнений, относящихся к каменному веку. Распространение спортивных сооружений в Средиземноморье в XXX-ХII в. до н. э. Основная характеристика спортивных

объектов Древней Греции и Древнего Рима. Спортивные сооружения в средние века. Развитие спортивных сооружений в XIX-XX веке. Спортивные сооружения начала XXI века. Классификация спортивных сооружений по основному назначению. Классификация спортивных сооружений по функциональному назначению. Категории спортивных сооружений. Общая структура спортивного сооружения. Архитектурно-планировочные требования к спортивным сооружениям. Проект организации строительства. Проект производства работ. Спортивные комплексы и их назначение. Открытые спортивные комплексы. Крытые спортивные комплексы. Общая характеристика и классификация универсальных спортивных комплексов. Стадионы. Дворцы спорта. Манежи. Искусственные покрытия плоскостных сооружений.

**Модуль 2. Состав спортивного сооружения его эксплуатация и управление:**

Требования к обустройству трасс для биатлона и лыжных гонок. Трассы для слалома. Лыжные трамплины и их классификация. Санные трассы. Классификация и характеристики сооружений для конькобежного спорта, фигурного катания, хоккея.

Общая характеристика вспомогательных помещений. Помещения для занимающихся. Раздевалки для занимающихся. Медицинские помещения. Местоположение комплексов в структуре спортивного сооружения. Места для зрителей. Нормативные показатели мест на трибунах.

Обслуживание спортивных сооружений. Паспортизация и категоричность спортивного сооружения. Организация медицинского контроля на спортивном сооружении. Капитальный и текущий ремонт спортивных сооружений.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</b>	
ОПК-15.1 Анализирует материально-техническую и финансовую сторону массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; выявляет способы сотрудничества ответственных групп при организации массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий для эффективного профессионального взаимодействия с участниками спортивно-массовых мероприятий.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– материально-техническую и финансовую сторону массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать материально-техническую и финансовую сторону массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками анализа материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>
ОПК-15.2 Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила составления основных документов, необходимых для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими</li> </ul>



	<p>нормами проведения данных мероприятий;          владеть:          – правилами составления основных документов, необходимых для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.</p>
<p><b><i>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i></b></p>	
<p>ПК-2.3 Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>знать:          – методику индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки;          уметь:          – использовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;          владеть:          – навыками использования индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.</p>

**8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

**9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Бакулин С. В.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.05.24 Спортивная биохимия**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области биохимии спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- изучение строения мышц, молекулярных механизмах мышечного сокращения и расслабления;
- изучение основных способов ресинтеза АТФ при мышечной деятельности;
- изучение особенностей обмена веществ во время физической работы и отдыха и уметь их использовать для рационального построения тренировочного процесса, для установления оптимальных сроков восстановления;
- определение биохимических сдвигов в мышцах и во внутренних органах при выполнении физических нагрузок различной интенсивности и продолжительности;
- изучение биохимических закономерностей восстановления после мышечной работы;
- изучение биохимических закономерностей развития адаптации к мышечной работе;
- овладение биохимическими методами оценки работоспособности спортсменов;
- изучение особенностей питания спортсменов.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.24 «Спортивная биохимия» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.24 «Спортивная биохимия» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.18 Спортивная медицина

К.М.05.ДВ.02.2 Комплексный медико-биологический контроль в спорте

К.М.05.24(П) Производственная (преддипломная) практика

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

##### **Модуль 1. Биохимия мышечной деятельности:**

Строение и химический состав мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности. Биохимические сдвиги в организме при мышечной работе.

##### **Модуль 2. Биохимические основы утомления:**

Биохимические основы развития утомления. Биохимические процессы, происходящие в период отдыха.

##### **Модуль 3. Биохимические основы и принципы спортивной тренировки:**

Молекулярные механизмы утомления. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе.

##### **Модуль 4. Биохимические основы спортивной работоспособности:**

Биохимические основы спортивной работоспособности. Биохимический контроль в спорте.

## 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>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</b>	
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	знать: - химический состав мышечной ткани и механизм мышечного сокращения; - энергетические источники и процессы при мышечной работе различной интенсивности; уметь: - оценивать биохимические показатели организма человека; владеть: - навыками методами теоретического и экспериментального исследования в биохимии, позволяющими оценивать свою профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся.
ОПК-1.2 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	знать: - биохимические показатели жизнедеятельности организма и их изменения при мышечной работе; уметь: - использовать знания биохимии спорта для определения объема нагрузок на занятиях физической культурой и спортом; владеть: - навыками методами теоретического и экспериментального исследования в биохимии, позволяющими оценивать свою профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся.
<b>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>	
ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии.	знать: - биохимические принципы спортивной тренировки; уметь: - подбирать наиболее эффективные средства и методы тренировки; владеть: - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
ПК-2.2 Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	знать: - биохимические принципы спортивной тренировки; уметь: - подбирать наиболее эффективные средства и методы тренировки; владеть: - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

<p>ПК-2.3 Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>знать: - биохимические принципы спортивной тренировки; уметь: - подбирать наиболее эффективные средства и методы тренировки; владеть: - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.</p>
<p><b><i>ПК-3. Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</i></b></p>	
<p>ПК-3.1 Знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте.</p>	<p>знать: - биохимические закономерности утомления и восстановления после мышечной работы; уметь: - подбирать фармакологические средства и обосновывать их применение при занятиях спортом; владеть: - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.</p>
<p>ПК-3.2 Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.</p>	<p>знать: - биохимические принципы спортивной тренировки; уметь: - определять биохимические особенности работоспособности в разных видах спорта; владеть: - способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.</p>

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч.

#### **9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Игнатъева Л.Е.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.01.01 Формирование спортивного мастерства в учреждениях**  
**дополнительного образования**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – обучение профессиональным знаниям, умениям и навыкам, направленным на формирование спортивного мастерства учащихся учреждений дополнительного образования.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов представления о спортивном мастерстве занимающихся в детско-юношеских спортивных школах;
- формирование способности осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методик физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;
- приобретение навыков планирования и методического обеспечения деятельности физкультурно-спортивных организаций, проведения учета и отчетности;
- обучение разработке перспективных, оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.01.01 «Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.01.01 «Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.06.02 Тренажерные технологии в спорте;
- К.М.03.06 Физическая культура и спорт.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Теоретические аспекты процесса спортивной подготовки:**

Исторические аспекты зарождения и развития спортивной борьбы. Теоретическое обоснование спортивного мастерства. Педагогические условия формирования спортивного мастерства. Содержание и структура спортивного мастерства. Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена. Физическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена.

**Модуль 2. Формирование спортивного мастерства по средствам занятий греко-римской борьбой:**

Основы судейства соревнований по спортивной борьбе. Учебно-воспитательная система подготовки спортсменов. Критерии мастерства в избранном виде спорта. Подготовка и сдача контрольных нормативов. олимпийское движение. подготовка спортсменов-борцов в условиях гипоксии. соревновательная деятельность. защита и контрприемы. подвижные и спортивные игры в системе подготовки единоборцев.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>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</b>	
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику подготовки спортсменов разных возрастных групп;</li> <li>- особенности проектного мышления;</li> <li>- разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дозировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена;</li> <li>- выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты;</li> <li>- выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками оказания первой помощи при спортивных травмах;</li> <li>- приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели;</li> <li>- способами определения.</li> </ul>
<b>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные и эффективные методы проведения тренировок;</li> <li>- условия эффективного речевого взаимодействия;</li> <li>- особенности речевого взаимодействия в группе;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности;</li> <li>- организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и др.);</li> <li>- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организатора и судьи соревнований;</li> <li>- приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия;</li> <li>- методами влияния и управления командой.</li> </ul>
<b>ПК-25. Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.</b>	
ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику выполнения общеразвивающих физических упражнений;</li> <li>- современные и эффективные методы проведения тренировок;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий;</li> </ul>

соревнований по избранному виду спорта.	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности;</li> <li>- провести вводную часть занятия;</li> <li>- провести заключительную часть занятия;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организатора и судьи соревнований;</li> <li>- навыками секретаря соревнований;</li> <li>- навыками анализа проведенного занятия.</li> </ul>
---	---

**8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

**9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
канд. пед. наук, доцент Кокурин А. В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.01.02 Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды**  
**детско-юношеской спортивной школы**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – обеспечение профессиональной готовности бакалавров к формированию здоровьесберегающей среды в детско-юношеской спортивной школе.

Задачи дисциплины:

- формирование представлений о сущности здоровьесбережения детей;
- формирование профессионального мышления студентов, способных проектировать и осуществлять индивидуально-личностные концепции профессиональной педагогической деятельности в детско-юношеской спортивной школе;
- ознакомление с возможностями здоровьесбережения в образовании, концептуальными основами здоровьесбережения в детско-юношеской спортивной школе, оптимальными способами решения профессиональных проблем, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;
- формирование навыков осуществления социального взаимодействия и реализации своих профессиональных способностей в коллективе детско-юношеской спортивной школы;
- освоение навыков обеспечения соответствия условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.01.02 «Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды детско-юношеской спортивной школы» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.01.02 «Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды детско-юношеской спортивной школы» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.06.03 Практикум по проектированию тренировочных занятий;
- К.М.05.25(П) Производственная (педагогическая) практика;
- К.М.05.27(У) Учебная (ознакомительная) практика;
- К.М.01.06 Менеджмент физической культуры и спорта;
- К.М.03.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту;
- К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства;
- К.М.05.12 Теория и методика физической культуры.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Теоретические основы здоровьесбережения в образовании:**

Культура здоровья в историческом становлении. Потенциал здоровьесберегающих технологий в педагогической практике. Нормативно-правовые основания здоровьесберегающей функции педагога. Принципы формирования здоровья в педагогической деятельности. Портфолио здоровья как инструмент здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса. Организационно-педагогические условия управления качеством образования на основе здоровьесберегающих технологий. Здоровье и безопасность ребенка в современном информационном пространстве. Диагностика компьютерной, видео– и интернет-зависимости у детей и подростков.

**Модуль 2. Педагогические подходы к созданию здоровьесберегающей**



### **образовательной среды в детско-юношеской спортивной школе:**

Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе спортивных школ. Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий. Здоровьесберегающее образовательное пространство образовательного учреждения. Основные средства, методики, системы здоровьесбережения. Программы физического и валеологического развития детей. Теория очищения и восстановительные средства здоровья. Здоровьесберегающие технологии в спортивной школе. Основные направления и содержание здоровьесберегающей жизнедеятельности в разные возрастные периоды.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>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</b>	
УК-2.1 Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм.	знать: - основные понятия и термины дисциплины; - нормативно-правовые основы здоровьесберегающей функции педагога; уметь: - создавать портфолио здоровья обучающихся; владеть: - принципами формирования здоровья в педагогической деятельности.
УК-2.2 Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели.	знать: - ресурсы обеспечения образовательной организации; уметь: - планировать использование ресурсов в профессиональной деятельности; владеть: - методами использования ресурсов организации.
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	знать: - теоретические основы режима дня; - теоретические основы двигательной активности; уметь: - планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом и режимом работы образовательного учреждения; владеть: - способами педагогической поддержки воспитанников.
УК-2.4 Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.	знать: - основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий; уметь: - организовывать процесс адаптации детей к условиям образовательного учреждения, определять способы введения ребенка в условия образовательного учреждения; владеть: - методы, формы и средства физического воспитания и развития ребенка различных возрастов в процессе выполнения двигательного режима.
<b>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	

<p>УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.</p>	<p>знать:  - психологические и педагогические основы обучения;</p> <p>уметь:  - основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий;</p> <p>владеть:  - способами психолого-педагогической поддержки и сопровождения.</p>
<p>УК-3.2 Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия.</p>	<p>знать:  - теории и технологии обучения и воспитания ребенка, сопровождения субъектов педагогического процесса;</p> <p>- способы психологического педагогического изучения обучающихся;</p> <p>- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;</p> <p>уметь:  - использовать методы психологической и педагогической диагностики для решения различных профессиональных задач;</p> <p>- учитывать различные контексты социальные, культурные, национальные в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации;</p> <p>владеть:  - способами предупреждения девиантного поведения и правонарушений;</p> <p>- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.</p>
<p>УК-3.3 Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.</p>	<p>знать:  - способы построения межличностных отношений в группах разного возраста;</p> <p>- способы профессионального самопознания и саморазвития;</p> <p>уметь:  - учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся;</p> <p>- бесконфликтно общаться различными субъектами педагогического процесса;</p> <p>владеть:  - способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны;</p> <p>- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами образовательного процесса в условиях поликультурной образовательной среды.</p>
<p><b>ПК-25. Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.</b></p>	
<p>ПК-25.1 Знает историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.</p>	<p>знать:  - классификацию спортивных сооружений, их устройства и особенности использования;</p> <p>уметь:  - разъяснять правила поведения в учреждении спортивной направленности;</p> <p>владеть:</p>

	- навыками проведения учебно-тренировочных и спортивно-массовых мероприятий.
ПК-25.2 Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения и безопасности на спортивном объекте;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- провести инструктаж по технике безопасности среди учащихся и персонала;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональными знаниями и навыками в повседневной работе спортивных объектов.</li> </ul>
ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и методику судейства соревнований по виду спорта;</li> <li>- основы теории и методики физического воспитания и спорта;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и корректировать ошибки занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой проведения физкультурно-спортивных мероприятий.</li> </ul>

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
канд. пед. наук, доцент Паршина Н.А.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.02.01 Питание спортсменов в процессе тренировки**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – освоение студентами знаний о рациональном сбалансированном питании на различных этапах годового цикла спортивной тренировки и в дни соревнований; особенностях питания представителей различных видов спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- знакомство с принципами рационального питания;
- овладение умением выбора пищевых нутриентов в рамках базового питания в зависимости от вида спорта и энергетических затрат занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование навыков отбора специализированного питания спортсменов в зависимости от вида спорта;
- формирование навыков по профилактике использования допинга при организации спортивного питания.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.02.01 «Питание спортсменов в процессе тренировки» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.02.01 «Питание спортсменов в процессе тренировки» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.03.06 Физическая культура и спорт;
- К.М.05.14 Профилактика применения допинга;
- К.М.05.ДВ.05.01 Физическая реабилитация в спортивной практике.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Физиологические основы рационального питания в процессе тренировки:**

Содержание рационального питания спортсменов. Задачи спортивного питания. Основные пищевые макро- и микронутриенты. Энергетический обмен в процессе тренировок.

**Модуль 2. Специализированное питание в процессе тренировки:**

Режимы питания в спортивной практике. Продукты с повышенной биологической ценностью. Особенности питания юных спортсменов. Последствия нарушения базового питания в спортивной практике.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>		
УК-7.1	Понимает	знать:
оздоровительное, образовательное воспитательное	и значение	– значение рационального питания в физкультурно-спортивной деятельности;
физических упражнений на организм и личность		уметь: – подбирать пищевые нутриенты для организации рационального питания лиц, занимающихся физической

занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	культурой и спортом; владеть: – навыками организации рационального питания в физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: – значение спортивного питания для физической подготовленности каждого спортсмена; уметь: – понимать индивидуальные потребности в рациональном питании каждого спортсмена в зависимости от физического развития и физической подготовленности; владеть: – навыками определения индивидуальных особенностей рационального питания каждого спортсмена.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	знать: – о необходимости дифференцированного применения пищевых нутриентов при выполнении физических упражнений в зависимости от нагрузки и вида спорта; уметь: – понимать принцип подбора пищевых нутриентов при выполнении физических упражнений в зависимости от нагрузки и вида спорта; владеть: – навыками подбора пищевых нутриентов при выполнении физических упражнений в зависимости от нагрузки и вида спорта.
<b>ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению.</b>	
ПК-23.3 Владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.	знать: – методы и средства, относящиеся к допинговым; уметь: – подбирать пищевые нутриенты в целях профилактики применения допинга; владеть: – способностью использования антидопинговых правил в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

## **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

## **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
канд. биол. наук, доцент Киреева Ю.В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.02.02 Комплексный медико-биологический контроль в спорте**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – сформировать у слушателей необходимые знания и практические навыки для осуществления комплексного медико-биологического контроля тренировочно-соревновательного процесса с целью поддержания должного уровня физической подготовленности и полноценной профессиональной деятельности, организации работы по антидопинговому обеспечению.

Задачи дисциплины:

- сформировать представления о видах, формах, методах, целях и задачах комплексного медико-биологического контроля функционального состояния организма спортсменов в зависимости от этапа спортивной подготовки;
- формировать понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности;
- обеспечить формирование умений определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- дать сведения о современных технологиях, методах и средствах медико-биологического контроля в системе отбора и ориентации спортсменов;
- обучить умениям отбирать, формировать и применять комплексы избранных физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- сформировать знания и навыки, необходимые для оценки уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов в ходе комплексного медико-биологического контроля;
- научить ориентироваться в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена;
- дать современные сведения об организации и порядке проведения допингового контроля вне и во время соревнований, применении системы ADAMS и Биологического паспорта спортсмена для оптимизации допингового контроля;
- приобрести умения планировать мероприятия по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.02.02 «Комплексный медико-биологический контроль в спорте» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.02.02 «Комплексный медико-биологический контроль в спорте» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.ДВ.05.01 Физическая реабилитация в спортивной практике
- К.М.01.04 Правовые основы профессиональной деятельности
- К.М.05.14 Профилактика применения допинга
- К.М.05.15 Массаж
- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности
- К.М.03.06 Физическая культура и спорт

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта

### **б. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

#### **Модуль 1. Место и роль комплексного медико-биологического контроля в системе отбора, ориентации и подготовки спортсменов:**

Организация, этапы и виды комплексного медико-биологического контроля в спорте. Системность, информативность, надежность и объективность параметров, тестов, методов и средств комплексного медико-биологического контроля. Применение средств медико-биологического контроля в системе отбора и ориентации спортсменов. Контроль за применением допинга в спорте. Задачи, объекты и методы допинг-контроля. Допинг-контроль: организация, порядок проведения. Санкции, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга. Применение программного обеспечения и электронных модулей (система ADAMS и биологический паспорт спортсмена) для оптимизации допингового контроля.

#### **Модуль 2. Исследование и оценка уровня физического здоровья и функциональной подготовленности спортсменов по комплексу показателей:**

Оценка морфофункциональной готовности организма спортсмена к работе в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Оценка психофункциональной готовности организма спортсмена к работе в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. Оценка и анализ адаптационных возможностей организма спортсменов по комплексу показателей.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>УК-7 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.</b>	
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; - основы организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - аргументировать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; владеть: - навыками анализа и аргументации оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; - функциональные особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста; уметь: - определять и давать физиологическую оценку основных показателей, характеризующих функциональное состояние органов и систем; - осуществлять мониторинг морфофункционального и психофункционального состояния спортсмена;

	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками антропoфизиoметрических исследований, направленных на оценку физического развития и функционального состояния физиологических систем.</li> </ul>
<p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптациoнные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы отбора и формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптациoнные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать нагрузки (по объему и мощности) и тренировочные занятия, опираясь на возрастные и индивидуальные особенности спортсменов;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами обоснованного отбора и ориентации спортсмена на основе индивидуальных морфофункциональных качеств.</li> </ul>
<p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</li> </ul>
<p><b>ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению.</b></p>	
<p>ПК-23.1. Знает антидопинговое законодательство Российской Федерации</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пользоваться официальными информационными ресурсами антидопинговой направленности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками анализа антидопинговых законодательных актов Российской Федерации.</li> </ul>
<p>ПК-23.2. Ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом;</li> <li>- процедуру допинг-контроля;</li> <li>- правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультировать занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях</li> </ul>



спортсмена	спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; владеть: - навыками работы с положениями нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена.
ПК-23.3. Владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции	знать: - методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; уметь: - планировать мероприятия по профилактике применения допинга; владеть: - навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга; - навыками формирования у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Игнатъева Л. Е.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.03.01 Методика освоения технико-тактических действий**  
**в греко-римской борьбе**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, судейскую и другие виды работ в избранном виде единоборства.

Задачи дисциплины:

- освоить основы теории и методики греко-римской борьбы, основные компоненты техники и тактики;
- овладеть процессом управления спортивной тренировкой по греко-римской борьбе.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.03.01 «Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.03.01 «Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.01.01 Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования;

К.М.06.01 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;

К.М.05.ДВ.01.02 Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды детско-юношеской спортивной школы;

К.М.04.05 Психология физической культуры и спорта.

К.М.05.28(П) Производственная (тренерская) практика;

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющим следующее наполнение:

**Модуль 1. Общие основы теории и методики греко-римской борьбы:**

Греко-римская борьба в системе высшего образования. Греко-римская борьба как средство воспитания компетентного будущего педагога. История греко-римской борьбы. Греко-римская борьба в России.

**Модуль 2. Технико-тактическая подготовка в греко-римской борьбе:**

Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе. Методика освоения тактических действий в греко-римской борьбе. Связка приемов защиты в партере.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

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

УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.

знать:  
– правила техники безопасности при внешних и внутренних факторах угрозы;  
– особенности проектного мышления;  
– разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности;

	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся;</li> <li>– выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов;</li> <li>– проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками оказания первой доврачебной помощи при спортивном травматизме;</li> <li>– приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели;</li> <li>– способами определения.</li> </ul>
--	--

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

<p>УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику выполнения общеразвивающих физических упражнений;</li> <li>– современные и эффективные методы проведения тренировок;</li> <li>– санитарно-гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности;</li> <li>– организовывать взаимодействие в группе (определять общицели, распределять роли и др.);</li> <li>– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организатора и судьи соревнований;</li> <li>– ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения);</li> <li>– приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия.</li> </ul>
--	---

**ПК-22 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.**

<p>ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– процесс управления учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывать помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления;</li> <li>– технику безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий;</li> </ul> <p>правила проведения спортивно-массовых мероприятий;</p>
--	--

	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных возможностей здоровья;</li> <li>– оформлять судейскую документацию;</li> <li>– провести отдельную процедуру (этап) в рамках спортивно-массового мероприятия;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся;</li> <li>– навыками организации и проведения судейства спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>– навыками синтеза и анализа проведенного мероприятия.</li> </ul>
--	---

#### **8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
канд. пед. наук, доцент Кокурин А.В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.03.02 Основы спортивной тренировки юных лыжников**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – научить студентов основам передвижения на лыжах.

Задачи дисциплины:

- освоение основ лыжного спорта, понятий и терминов современного лыжного спорта;
- приобретение знаний о факторах риска, нормах и правилах безопасных организаций и проведения занятий по лыжному спорту, материально-техническому обеспечению учебного и тренировочного процесса в лыжном спорте;
- овладение техникой и методикой обучения основных способов передвижения на лыжах;
- освоение средств и методов повышения уровня физической подготовки занимающихся;
- изучение теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
- овладение технологией планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- формирование умения разрабатывать планы учебных и тренировочных занятий пользыжной подготовке;
- формирование умения планировать и проводить фрагменты учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке различной направленности;
- приобретение умения планировать и организовывать участие обучающихся в соревнованиях по лыжным гонкам.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.03.02 «Основы спортивной тренировки юных лыжников» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.03.02 «Основы спортивной тренировки юных лыжников» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.05(П) Производственная (тренерская) практика;

К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности;

К.М.05.26(У) Учебная (ознакомительная) практика;

К.М.05.28(П) Производственная (педагогическая) практика.

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Основы теории и методики лыжного спорта:**

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Горнолыжная техника. Техника классических способов передвижения на лыжах. Техника коньковых способов передвижения. Основы и методика обучения способам передвижения на лыжах.

**Модуль 2. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте:**

Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР. Подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам.

## 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>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</b>	
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- правила техники безопасности при внешних и внутренних факторах угрозы;</li><li>- особенности проектного мышления;</li><li>- разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности;</li></ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся;</li><li>- выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов;</li><li>- проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений;</li></ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками оказания первой доврачебной помощи при спортивном травматизме;</li><li>- приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели;</li></ul>
<b>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- методику выполнения общеразвивающих физических упражнений;</li><li>- современные и эффективные методы проведения тренировок;</li><li>- санитарно-гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий;</li></ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- разрабатывать комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности;</li><li>- организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и др.);</li><li>- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</li></ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками организатора и судьи соревнований;- ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения);</li><li>- приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия.</li></ul>
<b>ПК-22 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.</b>	

<p>ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- процесс управления учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывать помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления;</li> <li>- технику безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий;</li> <li>- правила проведения спортивно-массовых мероприятий;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных возможностей здоровья.;</li> <li>- оформлять судейскую документацию;</li> <li>- провести отдельную процедуру (этап) в рамках спортивно-массового мероприятия;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.;</li> <li>- навыками организации и проведения судейства спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- навыками синтеза и анализа проведенного мероприятия.</li> </ul>
--	--

**8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

**9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, старший преподаватель Паршина Т.В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.04.01 Теория и практика судейства по легкой атлетике**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование устойчивых знаний проведения соревнований по легкой атлетике, повышение мотивации для занятий легкой атлетикой, содействие осознанному желанию участвовать в организации проведения соревнований, расширение кругозора студентов в области легкой атлетики.

Задачи дисциплины:

- пропагандировать и развивать мотивацию к занятиям легкой атлетикой, воспитывать обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- сформировать у студентов умения и навыки по организации, проведению и судейства соревнований по легкой атлетике различного уровня;
- повышать общую культуру и интеллектуальный потенциал, расширять умственный кругозор студентов в области легкой атлетики, обогащая знаниями и нацеливая их на будущую спортивно-педагогическую деятельность.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.04.01 «Теория и практика судейства по легкой атлетике» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.04.01 «Теория и практика судейства по легкой атлетике» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике:**

Характеристика соревнований по значению (кубковые, первенства, чемпионаты). Характеристика видов соревнований (основные, квалификационные, классификационные, разрядные, с «уравниванием», отборочные, контрольные, заочные, открытые, отдельные или видовые, матчевые встречи). Характеристика деятельности ГСК на соревнованиях по легкой атлетике. Характеристика бригад судей по видам легкой атлетики.

**Модуль 2. Судейство соревнований по легкоатлетическим видам:**

Определение победителей и призеров соревнований. Основные Модульы и пункты положения о соревновании. Положение как основной документ соревнований. Состав и численность главной судейской коллегии. Характеристика соревнований по характеру (личные, командные и лично- командные).

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций :

<b>ПК-22. Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.</b>	
ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	знать: – методику организации и проведения и судейства соревнований по легкой атлетике; уметь: – организовывать и судить соревнования по легкой атлетике;



	<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками организации и судейства соревнований по легкой атлетике.</li> </ul>
<p>ПК-22.3 Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила подготовки положения о соревновании, алгоритм и правила составления графиков проведения и программ (сценарных планов) соревнований по легкой атлетике;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготавливать положения о соревновании и формировать графики проведения и программ (сценарных планов) соревнований по легкой атлетике;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) соревнований по легкой атлетике.</li> </ul>
<p><b><i>ПК-25. Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.</i></b></p>	
<p>ПК-25.1 Знает историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– историю строительства спортивных сооружений для легкой атлетики, классификацию соревнований по легкой атлетике;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать историю строительства спортивных сооружений для легкой атлетики, классификацию соревнований по легкой атлетике;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками оперирования историей строительства спортивных сооружений для легкой атлетики, классификацией соревнований по легкой атлетике.</li> </ul>
<p>ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила судейства одного из видов легкой атлетики с использованием инвентаря и оборудования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать правила судейства одного из видов легкой атлетики с использованием инвентаря и оборудования;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками судейства одного из видов легкой атлетики с использованием инвентаря и оборудования.</li> </ul>

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, доцент Бакулин С. В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.04.02 Организация работы спортивного судьи по биатлону**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов знаний, умений и навыков в области теории и методики биатлона.

Задачи дисциплины:

- освоение основ судейства в биатлоне, понятий и терминов современного биатлона;
- приобретение знаний о факторах риска, нормах и правилах безопасных организаций и проведения занятий по лыжному спорту, материально-техническому обеспечению учебного и тренировочного процесса в лыжном спорте;
- овладение техникой и методикой обучения основных способов передвижения на лыжах;
- освоение средств и методов повышения уровня физической подготовки занимающихся;
- изучение теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
- овладение технологией планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- формирование умения обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта;
- формирование умения планировать и проводить фрагменты учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке различной направленности;
- приобретение умения руководить организацией судейства спортивного соревнования.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.04.02 «Организация работы спортивного судьи по биатлону» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.04.02 «Организация работы спортивного судьи по биатлону» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности;
- К.М.05.25(П) Производственная (педагогическая) практика;
- К.М.05.27(У) Учебная (ознакомительная) практика;
- К.М.05.28(П) Производственная (тренерская) практика;
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Характеристика соревнований и особенности их организации в биатлоне**

Спортивные дисциплины в биатлоне (мужские). Спортивные дисциплины в биатлоне (женские). Обязанности спортсмена (биатлониста). Жеребьевка и распределение номеров. Определение стартовых номеров и стартового времени в персьюте. Совещание представителей команд

**Модуль 2. Проведение соревнований по биатлону**

Право на участие в тренировке и тренировочные номера. Использование трассы перед стартом. Регламент старта. Стартовые позиции и старты. Стартовые сигналы. Стартовое время,

ранний старт, поздний старт, фальстарт

## 7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ПК-22. Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования</b>	
ПК-22.1 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования	знать: – основы руководства организацией судейства спортивного соревнования; уметь: – осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования; владеть: – навыками руководства организацией судейства спортивного соревнования
ПК-22.2 Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.	знать: – основы проведения спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; уметь: – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; владеть: – навыками планирования проведения спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
ПК-22.3 Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно–массовых мероприятий, праздников.	знать: – основы подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ спортивных мероприятий; уметь: – готовить положения о соревновании, графики проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно- массовых мероприятий, праздников; владеть: – навыками подготовки положения о соревновании, графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно– массовых мероприятий, праздников
<b>ПК-25. Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта</b>	
ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно–тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.	знать: – основы проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта; уметь: – оказывать помощь в судействе соревнований по избранному виду спорта; владеть: – навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, – навыками участия в судействе соревнований по избранному виду спорта

**8.      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

**9.      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
старший преподаватель Паршина Т.В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.05.01 Физическая реабилитация в спортивной практике**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – освоение студентами знаний о системе физической реабилитации в целях поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- знакомство со структурой общей реабилитации, средствами и методами медицинской реабилитации;
- формирование навыков применения средств и методов физической реабилитации в целях поддержания должного уровня физической подготовленности;
- формирование навыков применения средств и методов физической реабилитации в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.05.01 «Физическая реабилитация в спортивной практике» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.05.01 «Физическая реабилитация в спортивной практике» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.03.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры);

К.М.05.ДВ.02.01 Питание спортсменов в процессе тренировки;

К.М.05.28(П) Производственная (тренерская) практика;

К.М.06.05(П) Производственная (тренерская) практика.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Средства и методы физической реабилитации:**

Понятие реабилитации. Принципы реабилитации. Средства физической реабилитации. Преформированные факторы природы в физической реабилитации. Свет и цветотерапия в реабилитации. Электротерапия в реабилитации.

**Модуль 2. Основные направления использования средств адаптивной физической реабилитации:**

Адаптивная физическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Адаптивная физическая реабилитация лиц с нарушениями слуха. Адаптивная физическая реабилитация лиц с нарушениями зрения. Адаптивная физическая реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность	знать: – об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений на организм и личность занимающегося; уметь: – подбирать физические упражнения в целях физической

занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	реабилитации; владеть: – навыками демонстрации физических упражнений при реализации физической реабилитации.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: – о необходимости индивидуального подхода при выполнении физических упражнений; уметь: – определять физическое развитие и функциональные возможности организма при дозировании физических упражнений при физической реабилитации; владеть: – навыками контроля нагрузки при реализации физической реабилитации.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	знать: – показания и противопоказания к назначению средств физической реабилитации; уметь: – отбирать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма и на укрепление здоровья; владеть: – навыками формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и индивидуальные потребности организма.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в	знать: – задачи обучения и воспитания в области физической культуры личности; уметь: – применять комплексы избранных физических упражнений в жизнедеятельности; владеть: – навыками демонстрации комплексов избранных физических упражнений с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
<b>ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению.</b>	
ПК-23.3 Владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.	знать: – методы и средства, относящиеся к допинговым; уметь: – подбирать средства и методы физической реабилитации, не относящиеся к допинговым; владеть: – способностью использования антидопинговых правил в процессе физической реабилитации.

## **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

## **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. биол. наук, доцент Киреева Ю.В.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.05.ДВ.05.02 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование знаний основ психологического обеспечения подготовки спортсмена, умений использовать психологические знания для сопровождения тренировочного и соревновательного процессов.

Задачи дисциплины:

- изучить содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена, анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм спортсмена;
- формировать умения использовать психологические знания для сопровождения тренировочного и соревновательного процессов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;
- формировать навыки поддержания должного уровня физической и психологической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;
- освоить приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.05.ДВ.05.02 «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.05.02 «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Психологическая подготовка в спорте:**

Понятие «Психологическое обеспечение спортивной деятельности». Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности. Понятие и сущность психопедагогики спорта. Психология воздействия в спорте. Требования к психодиагностическим методикам. Классификация психодиагностических методик. Психограмма спортсмена. Основные направления применения психодиагностических методик в спорте. Характеристика психодиагностической процедуры. Понятие психологической подготовки в спорте. Виды психологической подготовки в спорте. Основные направления психологической подготовки в спорте. Формирование мировоззрения. Внушение и самовнушение. Подготовка участием в деятельности. Контроль и самоконтроль. Специфика в деятельности тренера. Характеристика основных функций тренера. Педагогические способности тренера. Характеристика основных типов руководства тренера. Психологическое образование тренера. Психологическая компетентность тренера. Характеристика психологической подготовки спортсмена. Этапы психологической подготовки спортсмена.

## **Модуль 2. Психорегулирующие средства восстановления в спорте:**

Психологические особенности тренировочной деятельности. Психологические особенности соревновательной деятельности. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения. Психологические основы технической и тактической подготовки спортсмена. Понятие психической готовности к соревнованию. Основные соревновательные состояния спортсмена. Уровни готовности к соревнованиям. Понятие психической надежности спортсмена. Факторы надежности соревновательной деятельности. Прогнозирование надежности спортсмена. Характеристика основных психорегулирующих средств восстановления в спорте. Внушение и самовнушение. Внушенный отдых. Понятие о гетеротренинге. Особенности реализации метода гетеротренинга со спортсменами. Характеристика метода релаксации. Особенности реализации метода релаксации со спортсменами. Особенности реализации гипноза со спортсменами. Гипнотическое состояние. Требования к методу гипноза. Характеристика метода аутогенной тренировки. Характеристика ступеней аутогенной тренировки. Принципы аутогенной тренировки. Методика аутогенной тренировки. Методика коррекции психических состояний спортсмена. Характеристика способов и приемов коррекции психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям. Ситуативное управление в спорте. Характеристика способов и приемов ситуативного управления состоянием спортсмена в условиях соревнования. Секундирование в спорте.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-7.1. Знает психологические особенности поддержания должного уровня физической и психологической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать: - психологические особенности поддержания должного уровня физической и психологической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; уметь: - поддерживать должный уровень физической и психологической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической и психологической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	владеть: - навыками поддержания должного уровня физической и психологической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению</b>	
ПК-23.1 Знает антидопинговое законодательство Российской Федерации.	знать: - антидопинговое законодательство Российской Федерации; уметь: - ориентироваться в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена;
ПК-23.2 Ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена.	владеть: - навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга,



ПК-23.3 Владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.	формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.
---	---

**8      *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

**9      *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин,  
канд. пед. наук, доцент Кокурин А.В.

## *Аннотация рабочей программы дисциплины*

### *К.М.06.01 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта*

- 1. *Направление подготовки:*** Физическая культура
- 2. *Профиль подготовки:*** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. *Форма обучения:*** Очная
- 4. *Цель и задачи изучения дисциплины***

Цель изучения дисциплины – сформировать у студентов теоретические знания, практические умения и навыки, позволяющие эффективно использовать современные технологии спортивной тренировки в легкой атлетике.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания применения современных технологий спортивной тренировки в легкой атлетике, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий в зависимости от возраста, гендерных особенностей, уровня развития физических качеств и др.;
- выработать навыки терминологического описания и записи средств легкой атлетики;
- сформировать двигательные умения, позволяющие демонстрировать и согласованно выполнять упражнения легкой атлетики в процессе тренировки;
- создать у студентов представление о теории и методике формирования навыков выполнения упражнений и тренировки в легкой атлетике и методологии обучения им;
- сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки в эффективном использовании современных технологий спортивной тренировки в легкой атлетике для различного контингента;
- выработать навык руководство организацией судейства спортивного соревнования, организовывать работу по антидопинговому обеспечению;
- учить конструированию фрагментов содержания учебно-тренировочного занятия на основе знаний современных технологий спортивной тренировки в легкой атлетике;
- ознакомить с технологией спортивной тренировки и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий в легкой атлетике, соответствием условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта;
- сформировать способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач в избранном виде спорта;
- совершенствовать физические способности бакалавров вуза физической культуры.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. *Место дисциплины в структуре ОПОП***

Дисциплина К.М.06.01 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Освоение дисциплины К.М.06.01 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности;
- К.М.05.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта;
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;
- К.М.05.12 Теория и методика физической культуры.

#### **6. *Содержание дисциплины***

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

### **Модуль 1. Основы планирования в легкой атлетике:**

Технология планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Этапы многолетней спортивной подготовки. Микроциклы, мезоциклы, макроциклы тренировки. Определение состояния тренированности. Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные. Структура соревновательной деятельности легкоатлетов. Тенденции развития спорта высших достижений и направление совершенствования системы спортивной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Техническая подготовка легкоатлета (критерии техники эффективность, стабильность, вариативность, экономичность). Структура тактической подготовленности в различных видах легкой атлетики. Совершенствование тактической подготовки. Психологическая подготовка легкоатлета. Интегральная подготовка. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Прогнозирование возможных результатов спортсмена. Определение ИДФН у спортсменов.

### **Модуль 2. Современные технологии в спортивной тренировке в легкой атлетике:**

Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки. Цели, задачи и параметры учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Состав и структура основных средств и методов тренировки на различных этапах. Особенности построения малых, средних и больших тренировочных циклов. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спринтеров. Построение многолетней тренировки. Состав и структура видов подготовки, основных тренировочных средств и методов в процессе многолетней подготовки. Моделирование физической подготовленности. Морфофункциональные модели. Многолетняя подготовка прыгунов в высоту. Параметры основных показателей планирования многолетнего тренировочного процесса. Состав и структура основных средств общей и специальной физической подготовки. Построение различных по длительности циклов тренировки. Тесты и контрольные упражнения. Моделирование соревновательной деятельности. Основные этапы развития методики тренировки. Отбор и прогнозирование. Многолетняя тренировка. Многолетняя подготовка метателя копья. Многолетняя структура видов подготовки, специфических тренировочных средств и методов. Особенности построения макро-, мезо- и микроциклов подготовки.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

<b>УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.</b>	
УК-1.1. Демонстрирует знание основных направлений деятельности в сфере физической культуры и спорта	знать: – основные направления деятельности в сфере физической культуры и спорта; – технику легкоатлетических упражнений;
УК-1.2. Применяет средства и методы в сфере физической культуры и спорта	уметь: – применять средства и методы в сфере физической культуры и спорта;
УК-1.3. Анализирует методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов.	– технологии спортивной тренировки; владеть: – методикой физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; – спортивной терминологией.
<b>ПК-22 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.</b>	

ПК-22.1. Знает методику организации проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие положения проведения соревнований по легкой атлетике;</li> <li>– правила соревнований по легкой атлетике;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать соревнования по легкой атлетике;</li> <li>– организовать работу судейской бригады;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками судейства соревнований по легкой атлетике</li> </ul>
ПК-22.2. Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.	
ПК-22.3. Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно- массовых мероприятий, праздников.	
<b>ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению.</b>	
ПК-23.1. Знает антидопинговое законодательство Российской Федерации.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие положения об антидопинговой политике;</li> <li>– структуру антидопингового обеспечения в мире и России;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять допинг-контроль на соревнованиях и тренировочных занятиях;</li> <li>– организовать работу допинг-контроля;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения допинг-контроля на соревнованиях и тренировочных занятиях</li> </ul>
ПК-23.2. Ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена.	
ПК-23.3. Владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.	
<b>ПК-25 Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.</b>	
ПК-25.1. Знает историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие условия проведения соревнований;</li> <li>– основные требования к проведению соревнований;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовать работу судейской бригады по легкоатлетическим видам;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила проведения соревнований;</li> </ul>
ПК-25.2. Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.	

ПК-25.3. Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.	
---	--

**8. *Общая трудоемкость дисциплины***

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

**9. *Разработчик***

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Трескин М.Ю.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
К.М.06.02 Тренажерные технологии в спорте**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов знаний, умений и навыков, направленных на правильный подбор и использование тренажеров индивидуального и коллективного использования в сфере физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- осуществлять пропаганду здорового образа жизни у студентов;
- формировать у студентов умения и навыки, связанные с правильным подбором и применением тренажеров в процессе тренировки;
- повышать общую культуру и интеллектуальный потенциал, расширять умственный кругозор студентов в области физической культуры, обогащая знаниями и нацеливая на будущую спортивно-педагогическую деятельность.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.06.02 «Тренажерные технологии в спорте» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.06.02 «Тренажерные технологии в спорте» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.12 Теория и методика физической культуры;
- К.М.03.06 Физическая культура и спорт;
- К.М.05.23 Спортивные сооружения.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Теоретические основы применения тренажеров в спорте:**

Цель, задачи дисциплины. Физическая культура как сфера деятельности. Технические особенности тренажеров. Принципы использования тренажеров в спорте. Понятие, цели и задачи использования тренажеров в физической культуре. Виды и классификация спортивных тренажеров. Виды тренажеров, используемых в спорте.

**Модуль 2. Методики применения тренажеров в спортивной деятельности:**

Функции и принципы использования тренажеров в физической культуре. Основные характеристики современных тренажеров. Основные классификации тренажеров. Особенности оздоровительных тренировок на тренажерах. Тренажеры на развитие выносливости. Характеристика тренажеров индивидуального пользования. Характеристика тренажеров коллективного пользования. Тренажеры для детей дошкольного возраста. Тренажеры для детей школьного возраста.

**7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>	
ОПК-10.1 Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает	знать: проблемы профессиональной деятельности; уметь: – общается с участниками совместной деятельности в области физической

и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам	культуры и спорта; – выбирать и реализовывать тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам
ОПК-10.2 Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе.	владеть: – навыками организации взаимодействия между участниками образовательного процесса, создания благоприятного микроклимата в коллективе.
<b>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</b>	
ПК-2.1 Знает критерии индивидуального подхода к занимающимся; технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки; направления и технологии.	знать: – критерии индивидуального подхода к занимающимся; – технологию составления индивидуального плана спортивной подготовки.
ПК-2.2 Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	уметь: – определять индивидуальные возможности занимающегося; – подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
ПК-2.3 Владеет опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.	владеть: – опытом реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Трескин М. Ю.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**К.М.06.03 Практикум по проектированию тренировочных занятий**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов профессиональных знаний, умений и навыков педагогического проектирования тренировочных занятий.

**Задачи дисциплины:**

- сформировать двигательные умения, позволяющие демонстрировать и согласованно выполнять упражнения вида спорта в процессе тренировки;
- создать у студентов представление о теории и методике формирования навыков выполнения упражнений и тренировки вида спорта и методологии обучения им;
- сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки в эффективном использовании современных технологий спортивной тренировки для различного контингента;
- выработать навык планировать содержание занятий в избранном виде спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических, психологических и поло-возрастных особенностей занимающихся;
- обучить проектированию фрагментов содержания учебно-тренировочного занятия на основе знаний современных технологий спортивной тренировки, проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию;
- ознакомить с технологией спортивной тренировки и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- сформировать способность обеспечения соблюдения техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- совершенствовать физические способности бакалавров вуза физической культуры.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

**5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.06.03 «Практикум по проектированию тренировочных занятий» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.06.03 «Практикум по проектированию тренировочных занятий» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности;
- К.М.05.29 Спортивная биохимия;
- К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства;
- К.М.05.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;
- К.М.05.18 Спортивная медицина.

**6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике:**

Теоретические основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Регламентация основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Меры предупреждения травматизма при тренировочных занятиях. Требования безопасности к местам занятий и спортивному инвентарю.

**Модуль 2. Проектирование тренировочных занятий в легкой атлетике:** Методики



спортивной подготовки в беге на короткие дистанции. Характеристика двигательной деятельности в спринтерском беге. Отбор в беге на короткие дистанции.

Техническая, физическая, тактическая подготовка спринтера. Методы тренировки спринтера. Особенности тренировки в беге на 200 м, 400 м и в эстафете 4x100. Управление процессом тренировки бегунов-спринтеров.

Методика спортивной подготовки в беге на средние дистанции. Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Техническая, физическая, тактическая подготовка средневики и стайеров. Методы тренировки средневики и стайеров. Особенности тренировки в беге на 800, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м. Управление процессом тренировки бегунов-средневики и стайеров.

### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>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.</b>	
ОПК–1.1. Разрабатывает документы планирования в физической культуре и спорте	знать: – основные документы планирования (перспективный и индивидуальный планы, план-конспект тренировочного занятия)
ОПК–1.2. Демонстрирует технологию планирования в физической культуре и спорте	– технологию планирования в спорте; уметь: – разрабатывать перспективный и индивидуальный планы, план-конспект тренировочного занятия; – применять комплексный контроль в подготовке спортсмена; владеть: – технологией планирования в спорте; – спортивной терминологией.
<b>ОПК–7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</b>	
ОПК–7.1. Соблюдает технику безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	знать: – основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – требования безопасности;
ОПК–7.2. Осуществляет меры предупреждения травматизма на занятиях.	– требования безопасности к местам занятий и спортивному инвентарю; уметь: – соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – предупреждать травматизм на тренировочных занятиях и соревнованиях; владеть: – приемами предупреждения травматизма на тренировочных занятиях и соревнованиях
<b>ПК-12 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию.</b>	

<p>ПК-12.1. Знает цели, задачи и содержание тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы педагогического анализа тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>– структуру тренировочного и образовательного процессов;</li> </ul> <p>уметь:</p>
<p>ПК-12.2. Проводит анализ организации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</p>	<p>– осуществлять педагогический анализ тренировочного и образовательного процессов;</p> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой педагогического анализа тренировочного и образовательного процессов</li> </ul>
<p>ПК-12.3. Владеет навыками разработки предложений по совершенствованию тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, планирования развития методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</p>	

#### **8. Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

#### **9. Разработчик**

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Трескин М.Ю.

## **Аннотация рабочей программы дисциплины**

### **К.М.06.04 Современные средства оценивания результатов спортивной подготовки**

- 1. Направление подготовки:** Физическая культура
- 2. Профиль подготовки:** Спортивная тренировка в избранном виде спорта
- 3. Форма обучения:** Очная
- 4. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ спортивной подготовки и привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной физкультурно-спортивной деятельности тренера в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретические положения спортивной подготовки;
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта;
- освоить средства и методы оценивания в современном спорте;
- изучить организационные формы физического воспитания и спорта.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

#### **5. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина К.М.06.04 «Современные средства оценивания результатов спортивной подготовки» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины К.М.06.04 «Современные средства оценивания результатов спортивной подготовки» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.03.06 Физическая культура и спорт
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта
- К.М.05.28(П) Производственная (тренерская) практика

#### **6. Содержание дисциплины**

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

**Модуль 1. Понятие «Спортивная подготовка». Оценка как элемент управления спортивной деятельностью:**

Стороны спортивной подготовки. Спортивный результат и спортивные достижения. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

**Модуль 2. Традиционные и новые средства оценивания результатов спортивной деятельности:**

Критерии измерения и оценки спортивных результатов. Динамика соревновательных результатов. Надежность и стабильность спортивных результатов. Прогнозирование рекордных результатов. Методы оценки эффективности спортивной деятельности. Спортивный отбор как педагогический процесс. Факторы спортивного отбора.

#### **7. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций

<b>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.</b>	
ОПК-9.1 Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности, характеристики психического состояния занимающихся.	знать: - закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности

<p>ОПК-9.2 Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p>занимающихся.  уметь:  - осуществлять контроль и оценку физического развития и физической подготовленности занимающихся;  владеть:  - навыками контроля за выполнением физических упражнений на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>
<p><b>ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</b></p>	
<p>ОПК-11.1 Планирует, правильно организывает и проводит научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.</p>	<p>знать:  - особенности статистической обработки и анализа результатов, обобщения и оформления результатов исследования.  уметь:  - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся;  владеть:</p>
<p>ОПК-11.2 Использует информационные технологии для планирования и коррекции процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся.</p>	<p>- навыками планирования, правильной организации и проведения научных экспериментов по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>
<p><b>ПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.</b></p>	
<p>ПК-8.1 Анализирует отечественный и зарубежный опыт, современные подходы к контролю и оценке результатов образования.</p>	<p>знать:  – современные подходы к контролю и оценке результатов образования;  уметь:</p>
<p>ПК-8.2 Осуществляет отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации контроля и оценки, применяет современные оценочные средства, обеспечивает объективность оценки.</p>	<p>– осуществлять отбор педагогически обоснованных форм, методов и приемов организации контроля и оценки;  – применять современные оценочные средства, обеспечивать объективность оценки.  владеть:</p>
<p>ПК-8.3 Разрабатывает контрольно-измерительные и контрольно-оценочные средства, интерпретирует результаты контроля и оценивания обучающихся.</p>	<p>– навыками разработки контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания обучающихся.</p>

## 8. *Общая трудоемкость дисциплины*

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

## 9. *Разработчик*

МГПУ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Трескин М. Ю.