

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан



В. Г. Шилько

« 27 » апреля 20 20 г.

**Аннотация к рабочим программам дисциплин (модулей) и практик**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**Технологии спортивной подготовки**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2020**

### **Б1.О.01 История (история России, всеобщая история)**

Дисциплина обязательная для изучения.

Первый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 20 ч;

практические занятия: 34 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Историческая наука сегодня: предмет и объект, методы, функции, новые направления и вызовы

Тема 2. Исторические источники и их особенности. От исторического источника до исторического исследования

Тема 3. История и псевдоистория

Тема 4. Межцивилизационное взаимодействие в историческом процессе.

Тема 5. Истоки и природа власти.

Тема 6. Европейский прорыв в Новое время.

Тема 7. Россия и мир в XX столетии.

Тема 8. Мир на рубеже тысячелетий.

### **Б1.О.02 Физическая культура и спорт**

Дисциплина обязательная для изучения.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

лекции: 10 ч;

практические занятия: 20 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Педагогические основы физического воспитания .

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.

### **Б1.О.03 Психология и педагогика**

Дисциплина обязательная для изучения.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

лекции: 36 ч;

практические занятия: 66 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план (Психология):**

Тема 1. Теоретические основы общей психологии

Тема 2. Психология деятельности

Тема 3. Психические процессы

Тема 4. Психология личности.

Тема 5. Психология социальных общностей

Тема 6. Общение.

**Тематический план (Педагогика):**

Тема 1. Введение в общую педагогику. Педагогика как наука.

Тема 2. Методология и организация научных исследований.

Тема 3. Теория обучения. Обучение в целостном педагогическом процессе.

Тема 4. Теория воспитания. Воспитание в целостном педагогическом процессе.

Тема 5. Коллектив как объект и субъект воспитания.

Тема 6. Общие методы воспитания.

Тема 7. Содержание образования как фундамент базовой культуры личности.

Тема 8. Управление образовательными системами.

**Б1.О.04 Философия**

Дисциплина обязательная для изучения.

Второй семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 34 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Введение в философию.

Тема 2. Введение в онтологию.

Тема 3. Введение в теорию познания.

Тема 4. Введение в социальную философию и антропологию.

Тема 5. Введение в аксиологию.

Тема 6. Введение в этику.

Тема 7. Предметные области философского знания.

**Б1.О.05 Безопасность жизнедеятельности**

Дисциплина обязательная для изучения.

Второй семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 18 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Введение в безопасность. Основные понятия и определения.

Тема 2. Человек и техносфера.

Тема 3. Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания.

Тема 4. Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения.

Тема 5. Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека.

Тема 6. Чрезвычайные ситуации и методы защиты в условиях их реализации.

Тема 7. Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях.

**Б1.О.06 Иностранный язык**

Дисциплина обязательная для изучения.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 324 часов, из которых:

практические занятия: 142 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Раздел 1. Знакомство

Тема 1. Знакомство: само-презентация

Тема 2. Знакомство с собеседником

Раздел 2. Окружающий мир

Тема 3. Предметы, канцелярия

Тема 4. Сувениры

Тема 5. Семья и друзья

Тема 6. Предпочтения

Раздел 3. Образ жизни

Тема 7. Еда

Тема 8. Путешествия

Тема 9. Работа

Тема 10. Распорядок дня

Тема 11. Свободное время

Тема 12. Кинематограф

Тема 13. Способности

Раздел 4. Интересы

Тема 14. Хобби и интересы

Тема 15. Путешествия

Тема 16. Одежда

Тема 17. Отель

Раздел 5. Прошлое и будущее

Тема 18. Истории из прошлого

Тема 19. Перемены

Тема 20. Жизнь за день

Тема 21. Незнакомцы в поезде

Тема 22. Выходной в Венеции

Раздел 6. Здоровый образ жизни

Тема 23. Вредные и полезные привычки

Тема 24. Мой вид спорта

**Б1.О.07 Современные информационные технологии в физической культуре**

Дисциплина обязательная для изучения.

Третий семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 30 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Информационные технологии (ИТ) как явление, основные понятия, определения и тенденции развития.

Тема 2. Составляющие ИТ – аппаратное обеспечение.

Тема 3. Составляющие ИТ – компьютерные сети.

Тема 4. Составляющие ИТ – Интернет

Тема 5. Ключевые технологии. Блокчейн. Приложения Блокчейн.

- Тема 6. Ключевые технологии. Работа с данными. Роль данных в современном обществе. Традиционные способы работы с данными.
- Тема 7. Ключевые технологии. Работа с данными. Понятие больших данных.
- Тема 8. Подготовка текстовых документов. Работа с MS Word.
- Тема 9. Работа с электронными таблицами. Работа с MS Excel.

### **Б1.О.08 Научно-методическая деятельность**

Дисциплина обязательная для изучения.

Третий семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 36 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 2. Выбор направления научного исследования и этапы научно- исследовательской работы.

Тема 3. Методика научных исследований.

Тема 4. Поиск, накопление и обработка информации в процессе научно- методической деятельности, современные информационные технологии.

Тема 5. Педагогическое наблюдение, анкетирование и интервьюирование. Методика проведения.

Тема 6. Педагогический эксперимент. Виды, организация и проведение, методика проведения.

Тема 7. Основы теории тестов и их оценок.

Тема 8. Методы статистической обработки полученных.

Тема 9. Оформление научных исследований.

### **Б1.О.09.01 Экономика**

Дисциплина обязательная для изучения. Дисциплина входит в модуль «Экономика и предпринимательство».

Второй семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 34 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Экономический образ мышления

Тема 2. Экономические системы и институты

Тема 3. Рыночный механизм: спрос и предложение. Эластичность.

Тема 4. Фирма как субъект рынка. Издержки производства и прибыль предприятия

Тема 5. Поведение фирм в различных рыночных структурах

Тема 6. Основные макроэкономические показатели

Тема 7. Циклические колебания экономической динамики. Инфляция и безработица

Тема 8. Государственный бюджет и фискальная политика

Тема 9. Денежно-кредитная и банковская система

### **Б1.О.09.02 Предпринимательство**

Дисциплина обязательная для изучения. Дисциплина входит в модуль «Экономика и предпринимательство».

Третий семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 20 ч;

практические занятия: 34 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Введение в предпринимательство. Экосистема

Тема 2. Формирование и развитие команды

Тема 3. Бизнес-идея, бизнес-модель

Тема 4. Маркетинг. Оценка рынка

Тема 5. Разработка продукта

Тема 6. Стартап

Тема 7. Риски

Тема 8. Финансы. Расчётная часть проекта

Тема 9. Привлечение инвестиций

Тема 10. Презентация проекта

### **Б1.О.10 Русский язык и культура речи**

Дисциплина обязательная для изучения.

Пятый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 12 ч;

практические занятия: 18 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Культура речи. Русский язык: история и современность

Тема 2. Современный русский литературный язык: уровни, формы, функции.

Тема 3. Нормативный аспект культуры речи. Литературная норма. Виды норм.

Тема 4. Коммуникативный аспект культуры речи.

Тема 5. Иностранные слова в современном русском языке.

Тема 6. Жаргонизация и эвфемизация как активные процессы в современном русском языке и этический аспект культуры речи. Понятие речевого этикета

### **Б1.О.11 Правовые основы профессиональной деятельности**

Дисциплина обязательная для изучения.

Восьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 36 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Основные положения спортивного права.

Тема 2. Российское законодательство о физической культуре и спорте.

Тема 3. Спортивные правоотношения

Тема 4. Органы управления физической культурой и спортом.

Тема 5. Финансирование физической культуры и спорта.

Тема 6. Налогообложение в сфере физической культуры и спорта.

Тема 7. Преступления в сфере физической культуры и спорта.

- Тема 8. Правовые основы спортивной травматологии.  
Тема 9. Правовые основы противодействия применению допинга.  
Тема 9. Правовое регулирование рассмотрения и разрешения спортивных споров.

### **Б1.О.12 Допинг в спорте**

Дисциплина обязательная для изучения.

Четвертый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 36 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. История употребления допингов спортсменами.

Тема 2. Этически-нравственный аспект проблемы допинга в спорте.

Тема 3. Антидопинговые организации РФ

Тема 4. Всемирный антидопинговый Кодекс.

Тема 5. Последствия применения допингов.

Тема 6. Допинг-контроль.

Тема 7. Запрещенные препараты и методы.

Тема 8. Терапевтическое использование запрещенных препаратов и методов.

Тема 9. Разрешенные лекарственные препараты.

Тема 10. Меры по противодействию применению допинговых средств и методов.

### **Б1.О.13 Теория и методика физической культуры**

Дисциплина обязательная для изучения.

Третий семестр, зачет

Третий семестр, курсовая работа

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, курсовая работа

Пятый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 10 з.е., 360 часов, из которых:

лекции: 58 ч;

практические занятия: 100 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Предмет теории и методики физической культуры и её основные понятия.

Тема 2. Система физической культуры в России, её цель, задачи и общие принципы

Тема 3. Функции и формы физической культуры в обществе.

Тема 4. Средства физического воспитания.

Тема 5. Методы физического воспитания.

Тема 6. Основные стороны и методические принципы физического воспитания

Тема 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

Тема 8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

- Тема 9. Формы построения занятий в физическом воспитании.  
Тема 10. Планирование и контроль в физическом воспитании.  
Тема 11. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.  
Тема 12. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.  
Тема 13. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи  
Тема 14. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.  
Тема 15. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.

#### **Б1.О.14 Биомеханика двигательной деятельности**

Дисциплина обязательная для изучения.

Восьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 20 ч;

практические занятия: 40 ч;

Язык реализации – русский.

##### **Тематический план:**

Тема 1. Предмет, цель, задачи биомеханики. Направления развития биомеханики как науки

Тема 2. Оптические методы регистрации движений.

Тема 3. Основные закономерности работы мышечного аппарата

Тема 4. Инструментальные методы исследования

Тема 5. Классификация биомеханических характеристик

Тема 6. Двигательные механизмы управления движениями спортсмена

Тема 7. Биомеханические методы исследования. Классификация биомеханических характеристик

Тема 8. Безопорные состояния, опорные состояния

Тема 9. Биомеханические характеристики двигательных действий

Тема 10. Механизмы управления движениями спортсмена за счет изменения величины внешних моментов сил

Тема 11. Модели и моделирование биомеханических систем

#### **Б1.О.15 Анатомия человека**

Дисциплина обязательная для изучения.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

лекции: 36 ч;

практические занятия: 72 ч;

Язык реализации – русский.

##### **Тематический план:**

Тема 1. Введение в анатомию.

Тема 2. Развитие организма человека.

Тема 3. Введение в остеологию.

Тема 4. Скелет человека.

Тема 5. Введение в артрологию.



- Тема 6. Соединение костей скелета человека.
- Тема 7. Введение в миологию.
- Тема 8. Мышечная система человека.
- Тема 9. Общая динамическая анатомия.
- Тема 10. Частная динамическая анатомия.
- Тема 11. Введение в спланхнологию.
- Тема 12. Сердечно-сосудистая система.
- Тема 13. Лимфатическая система.
- Тема 14. Дыхательная система.
- Тема 15. Пищеварительная система.
- Тема 16. Мочевыделительная и половая системы.
- Тема 17. Нервная система.
- Тема 18. Эндокринная система.
- Тема 19. Анализаторы.

### **Б1.О.16.01 Физиология человека**

Дисциплина обязательная для изучения. Дисциплина входит в модуль «Общая и спортивная физиология».

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

лекции: 36 ч;

практические занятия: 72 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Общие представления о физиологии как науке

Тема 2. Общая физиология возбудимых тканей

Тема 3. Физиология нервной клетки

Тема 4. Физиология мышц

Тема 5. Физиология нервных центров

Тема 6. Физиология центральной нервной системы

Тема 7. Высшая нервная деятельность

Тема 8. Физиология органов чувств

Тема 9. Физиология эндокринной системы

Тема 10. Физиология системы крови

Тема 11. Физиология кровообращения

Тема 12. Физиология дыхания

Тема 13. Физиология пищеварения

Тема 14. Физиология выделения

### **Б1.О.16.02 Спортивная физиология**

Дисциплина обязательная для изучения. Дисциплина входит в модуль «Общая и спортивная физиология».

Пятый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 часов, из которых:

лекции: 24 ч;

практические занятия: 48 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

- Тема 1. История спортивной физиологии, этапы ее становления.  
Тема 2. Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.  
Тема 3. Физиологические изменения организма человека во время физических нагрузок.  
Тема 4. Утомление во время физических нагрузок.  
Тема 5. Восстановление после физических нагрузок.  
Тема 6. Физиологические характеристики и общие механизмы развития двигательных качеств.  
Тема 7. Спортивный отбор.  
Тема 8. Работоспособность человека в экстремальных условиях окружающей среды.  
Тема 9. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.  
Тема 10. Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков.  
Тема 11. Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Б1.О.17 Биохимия**

Дисциплина обязательная для изучения.

Третий семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 18 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Содержание дисциплины, цели, задачи.

Тема 2. Обмен веществ и обмен энергии.

Тема 3. Витамины, их роль в регуляции биохимических процессов, участие в образовании простетических групп ферментов.

Тема 4. Гормоны.

Тема 5. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

Тема 6. Динамика биохимических изменений при работе.

Тема 7. Утомление при физической работе.

Тема 8. Особенности протекания биохимических процессов в период отдыха после мышечной работы.

Тема 9. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки.

### **Б1.О.18 Основы ВФСК ГТО**

Дисциплина обязательная для изучения.

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 20 ч;

практические занятия: 30 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации на современном этапе.

Тема 2. Возрождение комплекса «ГТО». Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Тема 3. Содержание и структура Комплекса ГТО. Центры и места тестирования населения, организация работы.

Тема 4. Основные нормативно-правовые акты регламентирующие внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тема 5. Порядок организации судейства массовых мероприятий. Обязанности и порядок работы и членов главной судейской коллегии и судейских бригад по видам.

Тема 6. Организация и методика приема испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тема 7. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 8. Порядок регистрации участников и допуска к тестированию.

Тема 9. Оценка правильности выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Заполнение, обработка и хранение протоколов выполнения испытаний ВФСК ГТО.

Тема 10. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по плаванию.

Тема 11. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по легкой атлетике.

Тема 12. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по силовой гимнастике.

Тема 13. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по лыжным гонкам.

Тема 14. Методика подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по стрельбе.

### **Б1.О.19 Педагогическое мастерство**

Дисциплина обязательная для изучения.

Четвертый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 20 ч;

практические занятия: 30 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Введение в педагогическое мастерство.

Тема 2. Внимание и наблюдательность в педагогическом процессе.

Тема 3. Профессионально-педагогические особенности воображения спортивного педагога.

Тема 4. Педагогическая техника как инструментарий педагогического мастерства.

Тема 5. Мастерство речи спортивного педагога.

Тема 6. Культура и технология педагогического общения как субъект-субъектного взаимодействия.

Тема 7. Самовоспитание и самообразование как факторы совершенствования педагогического мастерства.

Тема 8. Мастерство спортивного педагога в управлении своим эмоциональным состоянием. Основы техники саморегуляции.

Тема 9. Организация педагогического воздействия: социально-ориентированного и лично-ориентированного.

Тема 10. Конфликт как психолого-педагогическая проблема. Технология разрешения педагогического конфликта.

### **Б1.О.20 Спортивная медицина**

Дисциплина обязательная для изучения.

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

лекции: 36 ч;

практические занятия: 72 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Раздел 1. Особенности организма спортсмена  
Тема 1.1. Введение в курс «Спортивная медицина».  
Тема 1.2. Иммунная реактивность у спортсменов.  
Тема 1.3. Физическое развитие и телосложение спортсменов.  
Тема 1.4. Морфофункциональные особенности организма спортсменов.  
Раздел 2. Функциональное тестирование  
Тема 2.1. Функциональные пробы в оценке уровня функциональной готовности и физической работоспособности спортсмена.  
Раздел 3. Врачебный контроль и первая помощь  
Тема 3.1. Медицинское обеспечение массовой физической культуры.  
Тема 3.2. Врачебный контроль и самоконтроль.  
Тема 3.3. Оказание первой помощи.  
Раздел 4. Травматизм и заболевания спортсменов  
Тема 4.1. Спортивный травматизм.  
Тема 4.2. Заболевания и патологические состояния у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.  
Тема 4.3. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности.

### **Б1.О.21 Возрастная морфология**

Дисциплина обязательная для изучения.

Шестой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 36 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Раздел 1. Общая возрастная морфология

Тема 1.1. Введение в курс «Возрастная морфология».

Тема 1.2. Рост и развитие человека.

Тема 1.3. Биологический возраст.

Тема 1.4. Конституция человека.

Раздел 2. Частная возрастная морфология

Тема 2.1. Понятие об онтогенезе. Возрастная периодизация. Раннее детство.

Тема 2.2. Возрастная периодизация. Первое детство.

Тема 2.3. Возрастная периодизация. Второе детство.

Тема 2.4. Возрастная периодизация. Подростковый и юношеский периоды.

Тема 2.5. Возрастная периодизация. Зрелый и пожилой возраст.

Тема 2.6. Адаптация к физическим нагрузкам в разные возрастные периоды

### **Б1.О.22 Менеджмент Физической культуры**

Дисциплина обязательная для изучения.

Шестой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 36 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Введение в менеджмент.

Тема 2. Методы управления в области физической культуры и спорта.

Тема 3. Спортивные организации как объект менеджмента.

- Тема 4. Функции спортивного менеджмента. Планирование как функция управления.  
Тема 5. Организация как функция управления.  
Тема 6. Мотивация как функция управления.  
Тема 7. Контроль как функция управления.  
Тема 8. Менеджмент спортивного мероприятия.  
Тема 9. Современная система управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.

#### **Б1.О.23 Общая и специальная гигиена**

Дисциплина обязательная для изучения.

Седьмой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 24 ч;

практические занятия: 30 ч;

Язык реализации – русский.

##### **Тематический план:**

Тема 1. Предмет и методы гигиены физического воспитания и спорта.

Тема 2. Гигиена воздуха и воды.

Тема 3. Гигиена почвы. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

Тема 4. Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Тема 5. Гигиена закаливания.

Тема 6. Гигиена питания. Питание спортсмена.

Тема 7. Гигиена физического воспитания детей, подростков, гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.

Тема 8. Гигиенические основы массовой физической культуры.

Тема 9. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта.

#### **Б1.О.24 Спортивная метрология**

Дисциплина обязательная для изучения.

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 30 ч;

Язык реализации – русский.

##### **Тематический план:**

Тема 1. Спортивная метрология как учебная дисциплина. Контроль как основа управления в тренировочном процессе

Тема 2. Основы теории спортивных измерений

Тема 3. Статистические методы обработки результатов измерений

Тема 4. Функциональная и статистическая взаимосвязи.

Тема 5. Основы теории тестов.

Тема 6. Шкалы оценок и нормы.

Тема 7. Состояние спортсмена и разновидности контроля.

Тема 9. Метрологические основы контроля физического состояния спортсменов.

Тема 10. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью спортсмена.

#### **Б1.О.25 Спортивные сооружения и экипировка**

Дисциплина обязательная для изучения.

Седьмой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 16 ч;

практические занятия: 30 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Введение в предмет и основные понятия дисциплины «Спортивные сооружения».

Тема 2. Основы проектирования спортивных сооружений.

Тема 3. Основы эксплуатации спортивных сооружений.

Тема 4. Игровые площадки, футбольные поля. Требования к покрытиям, обслуживание и ремонт.

Тема 5. Места для занятий легкой атлетикой. Спортивное ядро.

Тема 6. Сооружения для водных видов спорта.

Тема 7. Места для занятий зимними видами спорта.

Тема 8. Спортивные залы. Основные требования к их эксплуатации и обслуживанию.

Тема 9. Спортивные манежи и спортивные корпуса.

Тема 10. Тренажеры и тренировочные устройства в спорте.

Тема 11. Спортивная экипировка и ее применение.

**Б1.О.26 Социология физической культуры**

Дисциплина обязательная для изучения.

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 30 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Физическая культура, спорт и туризм в системе современного социума

Тема 2. Социокультурное содержание физической культуры, спорта, туризма и пути его освоения обществом и личностью

Тема 3. Социологические характеристики физической культуры и спорта, их основные различия и пути интеграции

Тема 4. Социальные проблемы спортивной деятельности и современного олимпийского движения

Тема 5. Спорт и социализация личности

Тема 6. Спортивная карьера и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры

Тема 7. Проблемы лидерства в спорте

Тема 8. Конкретное социологическое исследование – основа прикладной социологии

**Б1.О.27 Теория и методика спорта**

Дисциплина обязательная для изучения.

Седьмой семестр, зачет

Восьмой семестр, зачет с оценкой

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

лекции: 38 ч;

практические занятия: 64 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

## **1. Теория спорта**

Тема 1.1 Введение в теорию спорта. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе

Тема 1.2 Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена и система спортивных соревнований

Тема 1.3 Общая характеристика системы подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена

Тема 1.4 Система спортивной тренировки

Тема 1.5 Основные аспекты подготовки спортсмена

Тема 1.6 Структура спортивной тренировки

Тема 1.7 Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсменов

## **2. Теория и методика юношеского спорта**

Тема 2.1 Организационная структура управления подготовкой юных спортсменов.

Тема 2.2 Программно - методические и нормативно-правовые основы функционирования системы подготовки юных спортсменов.

Тема 2.3 Структура соревновательной деятельности групп подготовки ДЮСШ.

Тема 2.4 Теоретические основы оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Тема 2.5 Формирование различных сторон спортивной подготовленности юных спортсменов.

Тема 2.6 Понятие о сенситивных периодах развития физических качеств и их учёт в учебно-тренировочном процессе.

Тема 2.7 Анализ примерных программ системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, СДЮШОР).

Тема 2.8 Оздоровительно-профилактическая работа в системе ДЮСШ, СДЮШОР, УОР.

Тема 2.9 Современный спортивный педагог детско-юношеского спорта (тренер, спортивный судья, организатор).

Тема 2.10 Фэйр Плей в системе олимпийского образования в программах ДЮСШ, СДЮШОР, УОР по видам спорта (по материалам периодики).

### **Б1.О.28.01 Гимнастика**

Дисциплина обязательная для изучения. Дисциплина входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Первый семестр, зачет

Второй семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

лекции: 10 ч;

практические занятия: 80 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина

Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики

Тема 3. Гимнастическая терминология

Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

Тема 5. Основы техники гимнастических упражнений

Тема 6. Основы обучения гимнастическим упражнениям

Тема 7. Основные средства гимнастики. Строевые упражнения и методика их проведения

Тема 8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.

Тема 9. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений

- Тема 10. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям  
Тема 11. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.  
Тема 12. Основы спортивной тренировки юных гимнастов  
Тема 13. Планирование и учет работы по гимнастике  
Тема 14. Организация и проведение соревнований по гимнастике  
Тема 15. Методическая подготовка инструктора, тренера по гимнастике

### **Б1.О.28.02 Игровые виды спорта**

Дисциплина обязательная для изучения. Дисциплина входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

лекции: 8 ч;

практические занятия: 90 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Теоретико-методические основы спортивных игр

Тема 2. Подготовка спортсменов в игровых видах спорта как система.

Тема 3. Основы обучения технике, тактике, игровой и соревновательной деятельности баскетболистов

Тема 4. Планирование учебно-тренировочного процесса по баскетболу в школе и в ДЮСШ.

Тема 5. Контроль и оценка физкультурно-спортивных достижений игроков.

Тема 6. Совершенствование навыков техники, тактики, игровой и соревновательной деятельности баскетболистов.

Тема 7. Техника и тактика волейбола. Классификация.

Тема 8. Разработка технологической карты урока по спортивным играм.

Тема 9. Основы обучения технике, тактике, игровой и соревновательной деятельности волейболистов

Тема 10. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований в спортивных играх

Тема 11. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований

Тема 12. Совершенствование навыков техники, тактики, игровой и соревновательной деятельности волейболистов.

### **Б1.О.28.03 Легкая атлетика**

Дисциплина обязательная для изучения. Дисциплина входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е., 180 часов, из которых:

лекции: 8 ч;

практические занятия: 52 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. История развития легкой атлетики

Тема 2. Классификация и терминология в легкой атлетике

Тема 3. Основы техники легкоатлетических видов



- Тема 4. Анализ техники бега на короткие дистанции
- Тема 5. Анализ техники бега на средние дистанции
- Тема 6. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
- Тема 7. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- Тема 8. Анализ техники метания малого мяча
- Тема 9. Организация и проведение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных учреждениях, рекреационной деятельности
- Тема 10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции
- Тема 11. Методика обучения технике бега на средние дистанции
- Тема 12. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»
- Тема 13. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
- Тема 14. Методика обучения технике метания малого мяча
- Тема 15. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики
- Тема 16. Организация и проведение соревнования по легкой атлетике

#### **Б1.О.28.04 Плавание**

Дисциплина обязательная для изучения. Дисциплина входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:  
лекции: 10 ч;

практические занятия: 76 ч;

Язык реализации – русский.

##### **Тематический план:**

Тема 1. Методика начального обучения плаванию.

Тема 2. Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Тема 3. Методика обучения технике плавания, стартов, поворотов.

Тема 4. Техника плавания и методика обучения способом вольный стиль.

Тема 5. Техника плавания и методика обучения способом на спине.

Тема 6. Техника плавания и методика обучения способом баттерфляй.

Тема 7. Техника плавания и методика обучения способом брасс.

Тема 8. Методика обучения технике стартов.

Тема 9. Методика обучения технике поворотов.

Тема 10. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Тема 11. Прикладное плавание.

Тема 12. Техника и методика обучения прикладным способам плавания.

Тема 13. Техника и методика обучения плавания способом на боку и брассом на спине.

Тема 14. Техника ныряния в длину и глубину.

Тема 15. Техника транспортировки пострадавшего и освобождение от захватов тонущего.

Оказание первой помощи при утоплении.

Тема 16. Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию.

#### **Б1.О.28.05 Лыжный спорт**

Дисциплина обязательная для изучения. Дисциплина входит в модуль «Теория и методика обучения базовым видам спорта».

Первый семестр, зачет

Второй семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:  
лекции: 14 ч;

практические занятия: 66 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Теоретические основы лыжного спорта.

Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах классическими ходами.

Тема 5. Коньковые ходы передвижения на лыжах.

Тема 6. Методика обучения передвижению на лыжах коньковыми ходами.

Тема 7. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами лыжного спорта.

Тема 8. Организация и судейство соревнований по лыжному спорту.

Тема 9. Методика воспитания выносливости в лыжных гонках.

Тема 10. Методика воспитания силовой выносливости в лыжных гонках.

Тема 11. Методика воспитания координационных способностей в лыжных гонках.

Тема 12. Планирование тренировочного процесса в лыжных гонках.

### **Б1.О.29 Педагогика физической культуры**

Дисциплина обязательная для изучения.

Третий семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 30 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Введение в педагогику физической культуры.

Тема 2. Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста физической культуры.

Тема 3. Педагогическая культура спортивного педагога.

Тема 4. Физкультурно-спортивная ориентация как составная часть педагогической направленности личности спортивного педагога.

Тема 5. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики спорта.

Тема 6. Цели и задачи воспитания при обучении навыкам здорового образа жизни занимающихся физической культурой и спортом. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.

Тема 7. Структура и содержание образовательно-воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

Тема 8. Специфика использования принципов и методов воспитания в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 9. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

### **Б1.О.30 Психология физической культуры**

Дисциплина обязательная для изучения.

Пятый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 36 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы). Психологические основы обучения и воспитания.

Тема 2. Психологические основы обучения двигательным действиям.

Тема 3. Развитие психических процессов в физическом воспитании

Тема 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании.

Тема 5. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физического воспитания.

Тема 6. Спорт как специфический вид человеческой деятельности (предмет и задачи психологии спорта)

Тема 7. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте

Тема 8. Психология спортивного соревнования

Тема 9. Психология личности спортсмена

Тема 10. Психологические особенности спортивного коллектива

Тема 11. Психологические особенности деятельности и личности тренера

Тема 12. Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию

Тема 13. Спортивная психодиагностика

Тема 14. Психология спортивного отбора

Тема 15. Психогигиена и психопрофилактика в спорте. Основы психорегуляции в спорте

**Б1.О.31 Адаптивный спорт**

Дисциплина обязательная для изучения.

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 18 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры

Тема 2. Предмет и задачи адаптивного спорта – вида адаптивной физической культуры

Тема 3. Классификации в адаптивном спорте

Тема 4. Виды адаптивного спорта

Тема 5. Функции, принципы и организация адаптивного спорта

Тема 6. Частные методики адаптивной физической культуры (адаптивного спорта)

Тема 7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности адаптивной физической культуры

Тема 8. Материально-техническое обеспечение адаптивного спорта

Тема 9. Нормативное обеспечение, планирование при подготовке спортсменов, адаптивным видам спорта

Тема 10. Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий

**Б1.О.32 Технология проведения соревнований**

Дисциплина обязательная для изучения.

Пятый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

лекции: 8 ч;

практические занятия: 28 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

- Тема 1. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.  
Тема 2. Основы управления системой спортивного соревнования  
Тема 3 Планирование управления системой соревнования.  
Тема 4. Содержание и технология спортивного судейства

### **Б1.В.01 Введение в профессиональную деятельность**

Дисциплина обязательная для изучения.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 18 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Организация учебной деятельности по усвоению основной профессиональной образовательной программы направления 49.03.01 «Физическая культура». Общие положения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Тема 2. Основные нормативные документы профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Тема 3. Основы проектирования общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

Тема 4. Деятельность специалиста по физической культуре и спорту (сущность, структура и функции) и основные элементы педагогического мастерства преподавателя.

Тема 5. Профессионально-педагогическая компетентность специалиста в области физической культуры и спорта.

Тема 6. Структура и содержание деятельности тренера и критерии его педагогического мастерства

Тема 7. Педагогические аспекты деятельности тренера в тренировочном процессе

Тема 8. Социальное назначение профессии учителя. Структура и особенности педагогической деятельности.

Тема 9. Основные направления научных исследований в области физической культуры и спорта.

### **Б1.В.02 История физической культуры**

Дисциплина обязательная для изучения.

Первый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 18 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Древний мир. Олимпийские игры Древней Греции.

Тема 2. Физическая культура и спорт в средние века.

Тема 3. Физическая культура в странах мира в Новое время XVII- нач. XX в.

Тема 4. Физическая культура и спорт в зарубежных странах во второй половине XX в.

Тема 5. Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времен до второй половины 19 века.

Тема 6. Физическая культура и спорт в России со второй половины XIX в. до начала XX.

Тема 7. Физическая культура и спорт в России и СССР в XX в.

Тема 8. Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения.

Тема 9. Международное спортивное и олимпийское движение XX века

### **Б1.В.03 Музыкально-ритмическое воспитание**

Дисциплина обязательная для изучения.

Третий семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

лекции: 4 ч;

практические занятия: 20 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Значение музыки и ритма в деятельности человека

Тема 2. Основы теории музыки. Элементы музыкальной грамоты.

Тема 3. Структура музыкальных произведений.

Тема 4. Исторический обзор становления танца.

Тема 5. Методика обучения основным упражнениям (шагам) хореографии, танца, аэробики, шейпинга.

Тема 6. Методические приемы обучения.

Тема 7. Методика составления хореографических комбинаций.

Тема 8. Методика разучивания комбинаций.

Тема 9. Структура урока по аэробике.

Тема 10. Хореография в аэробике

Тема 11. Методы повышения интенсивности нагрузки на занятиях по аэробике.

Тема 12. Структура урока по шейпингу.

Тема 13. Степ-аэробика. Технология проведения занятия по степ- аэробике.

Тема 14. Хореография в степ-аэробике.

Тема 15. Танцевальные виды аэробики: классический танец, джазовый танец

Тема 16. Хореография в классическом танце.

### **Б1.В.ДВ.01.01 Спортивные игры**

Элективная дисциплина.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

практические занятия: 328 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Легкая атлетика

1.1. Бег на короткие и средние дистанции.

1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности).

1.3. Прыжки и прыжковые упражнения.

1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжная подготовка

2.1. Обучение технике попеременных лыжных ходов.

2.2. Обучение технике одновременных лыжных ходов.

2.3. Обучение технике спусков и подъемов.

2.4. Контрольное тестирование по лыжной подготовке.

Тема 3. Волейбол

3.1. Специальная физическая подготовка.

3.2. Совершенствование техники игры в волейбол.

3.3. Техника владения мячом. Поддачи.

3.4. Передачи мяча.

3.5. Нападающие удары.

3.6. Прием мяча.

3.7. Блокирование.

3.8. Тактика нападения.

3.9. Тактика защиты.

3.10. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 4. Баскетбол

4.1. Специальная физическая подготовка.

4.2. Совершенствование техники игры в баскетбол.

4.3. Техника владения мячом.

4.4. Техника овладения мячом и противодействия.

4.5. Элементы тактики игры в нападении.

4.6. Элементы тактики игры в защите.

4.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 5. Футбол

5.1. Специальная физическая подготовка.

5.2. Техника полевого игрока. Передвижения.

5.3. Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов.

5.4. Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря.

5.5. Тактика нападения.

5.6. Тактика защиты.

5.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

## **Б1.В.ДВ.01.02 Фитнес**

Элективная дисциплина.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

практические занятия: 328 ч;

Язык реализации – русский.

### **Тематический план:**

Тема 1. Легкая атлетика

1.1 Бег на короткие и средние дистанции.

1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности).

1.3. Прыжки и прыжковые упражнения.

1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжная подготовка

2.1. Обучение технике попеременных лыжных ходов.

2.2. Обучение технике одновременных лыжных ходов.

- 2.3. Обучение технике спусков и подъемов.
- 2.4. Контрольное тестирование по лыжной подготовке.

#### Тема 3. Атлетическая гимнастика

- 3.1. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп.
- 3.2. Развитие отдельных групп мышц на тренажерах.
- 3.3. Упражнения на увеличение мышечной массы.
- 3.4. Коррекция отдельных групп мышц.
- 3.5. Упражнения на тренажерах различных типов.
- 3.6. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности

### **Б1.В.ДВ.01.03 Циклические виды спорта**

Элективная дисциплина.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

практические занятия: 328 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Легкая атлетика

- 1.1. Бег на короткие и средние дистанции.
- 1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности).
- 1.3. Прыжки и прыжковые упражнения.
- 1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжные гонки

- 2.1. Специальная физическая подготовка.
- 2.2. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов.
- 2.3. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков: «елочкой», «полуелочкой», лесенкой, ступающим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом».
- 2.4. Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов.
- 2.5. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 3. Плавание

- 3.1. Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
- 3.2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
- 3.3. Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине.
- 3.4. Обучение и совершенствование техники плавания брассом.
- 3.5. Обучение и совершенствование техники плавания способом баттерфляй.
- 3.6. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

### **Б1.В.ДВ.01.04 Физкультурно-оздоровительные технологии**

Элективная дисциплина.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

практические занятия: 328 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Активация вестибулярной функциональной системы.

Тема 2. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом), плавание.

Тема 3. Упражнения с предметами (фитболы, гимнастические палки, малые мячи).

Тема 4. Упражнения на месте, лежа на коврик, в движении (ходьба).

Тема 5. Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.

Тема 6. Контрольное тестирование.

**Б1.В.ДВ.01.05 Физкультурно-спортивные технологии**

Элективная дисциплина.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

практические занятия: 328 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Легкая атлетика

1.1. Бег на короткие и средние дистанции.

1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности).

1.3. Прыжки и прыжковые упражнения

1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжная подготовка

2.1. Обучение технике попеременных лыжных ходов.

2.2. Обучение технике одновременных лыжных ходов.

2.3. Обучение технике спусков и подъемов.

2.4. Контрольное тестирование по лыжной подготовке.

Тема 3. Общая физическая подготовка

3.1. Общеразвивающие упражнения.

3.2. Прикладные упражнения.

3.3. Плавание.

3.4. Атлетическая гимнастика.

3.5. Волейбол.

3.6. Баскетбол.

3.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 4. Аэробика

4.1. Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики.

4.2. Комплексы упражнений аэробики.

4.3. Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики.

4.4. Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика.

4.5. Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.



- 4.6. Йога в аэробике.
- 4.7. Восточные виды единоборств и аэробика.
- 4.8. Закрепление техники, совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов.
- 4.9. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

### **Б1.В.ДВ.01.06 Курс спортивного совершенствования**

Элективная дисциплина.

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

практические занятия: 328 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

##### **Тема 1. Волейбол**

- 1.1. Специальная физическая подготовка.
- 1.2. Совершенствование техники игры в волейбол.
- 1.3. Совершенствование техника владения мячом.
- 1.4. Совершенствование техники передачи мяча.
- 1.5. Совершенствование техники нападающих ударов.
- 1.6. Совершенствование техники приема мяча.
- 1.7. Совершенствование техники блокирования.
- 1.8. Тактика нападения.
- 1.9. Совершенствование тактики защиты.

##### Тема 2. Баскетбол

- 2.1. Специальная физическая подготовка.
- 2.2. Совершенствование техники игры в баскетбол.
- 2.3. Совершенствование техники владения мячом.
- 2.4. Совершенствование техники овладения мячом и противодействия.
- 2.5. Совершенствование тактики игры в нападении.
- 2.6. Совершенствование тактики игры в защите.

##### Тема 3. Футбол

- 3.1. Специальная физическая подготовка.
- 3.2. Совершенствование техники полевого игрока.
- 3.3. Совершенствование техники остановок мяча.
- 3.4. Совершенствование техники отбора мяча.
- 3.5. Совершенствование тактики нападения.
- 3.6. Совершенствование тактики защиты.

##### Тема 4. Плавание

- 4.1. Совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
- 4.2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.
- 4.3. Совершенствование техники плавания брассом.
- 4.4. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй.

Тема 5. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.  
Соревновательная деятельность.

### **Б1.В.ДВ.02.01 Этика и эстетика**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 6 ч;

практические занятия: 36 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Раздел 1. Этика

Тема 1.1. Предмет и задачи этики.

Тема 1.2. Мораль как предмет этики.

Тема 1.3. История этических учений.

Тема 1.4. Основные категории этики.

Тема 1.5. Проблемы прикладной этики.

Раздел 2. Эстетика

Тема 2.1. Предмет и основные категории эстетики.

Тема 2.2. Основные этапы развития эстетической мысли

Тема 2.3. Искусство

### **Б1.В.ДВ.02.02 История культуры**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 6 ч;

практические занятия: 36 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Задачи, структура, основная проблематика курса.

Тема 2. Античная культура.

Тема 3. Культура Средневековой Европы.

Тема 4. Византия и Русь в Средние века.

Тема 5. Культура эпохи Возрождения.

Тема 6. Культура Нового времени как культурно историческое понятие.

Тема 7. Западноевропейская культура XVII-XIX вв.

Тема 8. Культура XX века.

### **Б1.В.ДВ.03.01 Теория и методика подвижных игр**

Элективная дисциплина.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 4 ч;

практические занятия: 32 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Теория и методика подвижных игр как средство двигательной активности для проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

- Тема 2. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учетом возрастных особенностей детей. Методика организации и проведения подвижных игр.
- Тема 3. Содержание и методика проведения подвижных игр для детей дошкольного возраста.
- Тема 4. Содержание и методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста.
- Тема 5. Содержание и методика проведения подвижных игр для детей среднего школьного возраста.
- Тема 6. Содержание и методика проведения подвижных игр для детей старшего школьного возраста.
- Тема 7. Содержание и методика проведения подвижных игр на занятиях различными видами спорта.
- Тема 8. Содержание и методика проведения подвижных игр на местности, в водоеме, на катке, лыжном стадионе.
- Тема 9. Содержание и методика проведения подвижных игр в неурочных формах занятий.
- Тема 10. Игры – аттракционы, организация и проведение спортивных праздников и соревнований по подвижным играм.
- Тема 11. Национальные игры и игры народов мира. Характеристика, значение.

### **Б1.В.ДВ.03.02 Нетрадиционные виды спорта**

Элективная дисциплина.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 4 ч;

практические занятия: 32 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Нетрадиционные виды спорта как средство двигательной активности для проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

Тема 2. Процесс становления новых (нетрадиционных) видов спорта в России.

Тема 3. Развитие нетрадиционных видов спорта среди населения. Нетрадиционные виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр.

Тема 4. Киберспорт. История возникновения и перспективы развития.

Тема 5. Гольф, керлинг. Место проведения занятий, экипировка и инвентарь. Правила соревнований.

Тема 6. Правила сепактакроу. Методика обучения.

Тема 7. Правила игры в петанк, бочча. Методика обучения.

Тема 8. Правила игры в дартс. Методика обучения.

Тема 9. Сквош. Правила, методика обучения.

Тема 10. Городошный спорт. Методика обучения городошному спорту.

Тема 11. Правила игры в лапту. Методика обучения игре в лапту.

### **Б1.В.ДВ.04.01 Туризм**

Элективная дисциплина.

Второй семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

лекции: 6 ч;

практические занятия: 20 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

- Тема 1. Введение в Туризм. История развития туризма
- Тема 2. Топографическая подготовка в туризме
- Тема 3. Организация и проведение туристских походов
- Тема 4. Обеспечение безопасности в спортивном походе, врачебный и гигиенический контроль, профилактика травматизма
- Тема 5. Виды спортивного туризма.
- Тема 6. Правила соревнований в спортивном туризме
- Тема 7. Спортивный поход

**Б1.В.ДВ.04.02 Спортивное ориентирование**

Элективная дисциплина.

Второй семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

лекции: 6 ч;

практические занятия: 20 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

- Тема 1. Основы ориентирования. История развития спортивного ориентирования.
- Тема 2. Карта. Масштаб. Условные знаки. Приемы ориентирования.
- Тема 3. Приемы ориентирования на местности: движение по опорным ориентирам, движение «в мешок», «с упреждением», ориентирование с тропы на тропу.
- Тема 4. Методика движения по азимуту. Работа с компасом.
- Тема 5. Ориентирование на местности в заданном направлении. Ориентирование по выбору.
- Тема 6. Контроль расстояния: визуальный, шаговый.
- Тема 7. Парковое ориентирование.
- Тема 8. Лыжное ориентирование.
- Тема 9. Маркированная трасса.
- Тема 10. Методика составления картосхем местности.
- Тема 11. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию

**Б1.В.ДВ.05.01 Спортивные единоборства**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 4 ч;

практические занятия: 32 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

- Тема 1. Основы каратэ. История развития каратэ
- Тема 2. Основные виды стоек, передвижение в стойках

- Тема 3. Основные типы ударов кулаком, открытой кистью, предплечьем, локтем, способы нанесения, места нанесения ударов  
Тема 4. Основные типы ударов частями ног, способы нанесения, места нанесения ударов  
Тема 5. Основные виды применения ударов кулаком.  
Тема 6. Основные виды ударов ногами  
Тема 7. Основные виды защиты.  
Тема 8. Работа на снарядах..  
Тема 9. Ката в стиле Сетокан  
Тема 10. Кумитэ.  
Тема 11. Самооборона без оружия  
Тема 12. Квалификационный экзамен в каратэ.  
Тема 13. Организация и судейство соревнований по спортивному каратэ.

### **Б1.В.ДВ.05.02 Силовой атлетизм**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 4 ч;

практические занятия: 32 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. История развития силовых видов спорта.

Тема 2. Организация и проведение соревнований.

Тема 3. Теория и методика обучения силовым видам спорта.

Тема 4. Физическая подготовка в силовых видах спорта.

Тема 5. Методы развития силы и силовой выносливости.

Тема 6. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя.

Тема 7. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.

Тема 8. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.

Тема 9. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.

### **Б1.В.ДВ.06.01 Теория и методика избранного вида спорта Спортивные единоборства**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

лекции: 8 ч;

практические занятия: 90 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Основы каратэ. История развития каратэ

Тема 2. Основные виды стоек, передвижение в стойках

Тема 3. Основные типы ударов кулаком, открытой кистью, предплечьем, локтем, способы нанесения, места нанесения ударов

Тема 4. Основные типы ударов частями ног, способы нанесения, места нанесения ударов

Тема 5. Основные виды применения ударов кулаком.

- Тема 6. Основные виды ударов ногой
- Тема 7. Основные виды защиты.
- Тема 8. Работа на снарядах..
- Тема 9. Ката в стиле Сетокан
- Тема 10. Кумитэ.
- Тема 11. Самооборона без оружия
- Тема 12. Квалификационный экзамен в каратэ.
- Тема 13. Организация и судейство соревнований по спортивному каратэ.

### **Б1.В.ДВ.06.02 Теория и методика избранного вида спорта Лыжный спорт**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:  
лекции: 8 ч;

практические занятия: 90 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Теоретические основы лыжного спорта.

Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах классическими ходами.

Тема 5. Коньковые ходы передвижения на лыжах.

Тема 6. Методика обучения передвижению на лыжах коньковыми ходами.

Тема 7. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами лыжного спорта.

Тема 8. Организация и судейство соревнований по лыжному спорту.

Тема 9. Методика воспитания выносливости в лыжных гонках.

Тема 10. Методика воспитания силовой выносливости в лыжных гонках.

Тема 11. Методика воспитания координационных способностей в лыжных гонках.

Тема 12. Планирование тренировочного процесса в лыжных гонках.

### **Б1.В.ДВ.06.03 Теория и методика избранного вида спорта Легкая атлетика**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:  
лекции: 8 ч;

практические занятия: 90 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. История развития легкой атлетики

Тема 2. Классификация и терминология в легкой атлетике

Тема 3. Основы техники легкоатлетических видов

Тема 4. Анализ техники бега на короткие дистанции

Тема 5. Анализ техники бега на средние дистанции

Тема 6. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

Тема 7. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Тема 8. Анализ техники метания малого мяча

- Тема 9. Организация и проведение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных учреждениях, рекреационной деятельности
- Тема 10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции
- Тема 11. Методика обучения технике бега на средние дистанции
- Тема 12. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»
- Тема 13. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»
- Тема 14. Методика обучения технике метания малого мяча
- Тема 15. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики
- Тема 16. Организация и проведение соревнования по легкой атлетике

### **Б1.В.ДВ.06.04 Теория и методика избранного вида спорта Силовые виды спорта**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

лекции: 8 ч;

практические занятия: 90 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. История развития силовых видов спорта.

Тема 2. Организация и проведение соревнований.

Тема 3. Теория и методика обучения силовым видам спорта.

Тема 4. Физическая подготовка в силовых видах спорта.

Тема 5. Методы развития силы и силовой выносливости.

Тема 6. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя.

Тема 7. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.

Тема 8. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.

Тема 9. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.

### **Б1.В.ДВ.06.05 Теория и методика избранного вида спорта Аэробика**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

лекции: 8 ч;

практические занятия: 90 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. История возникновения и развития аэробики.

Тема 2. Спортивная аэробика.

Тема 3. Правила соревнований по аэробике.

Тема 4. Приставные шаги, базовые шаги.

Тема 5. Упражнения аэробного характера в партере

Тема 6. Базовая аэробика

Тема 7. Упражнения низкой ударности. Упражнения высокой интенсивности

Тема 8. Движения низкой амплитуды. Движения средней амплитуды. Движения высокой амплитуды

- Тема 9. Партерные упражнения в положении стоя и лежа  
Тема 10. Прыжки и подскоки в комплексах аэробики  
Тема 11. Силовые упражнения. Упражнения на общую и специальную выносливость  
Тема 12. Стретчинг Статические упражнения. Статический и динамический стретчинг  
Тема 13. Обучение методике составления комбинаций  
Тема 14. Обучение методике применения упражнений на растягивания и упражнениям у хореографического станка  
Тема 15. Методика подбора музыкального сопровождения  
Тема 16. Освоение навыков педагогического контроля на занятиях аэробикой  
Тема 17. Совершенствование силовых качеств на занятиях аэробикой  
Тема 18. Формирование специальной выносливости на занятиях аэробикой  
Тема 19. Совершенствование скоростно-силовых качеств  
Тема 20. Классификация современных видов и направлений аэробики.  
Тема 21. Классификация упражнений в степ-аэробике.  
Тема 22. Основные элементы степ-аэробики.  
Тема 23. Структура занятий степ-аэробикой.

### **Б1.В.ДВ.06.06 Теория и методика избранного вида спорта Спортивные игры**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

лекции: 8 ч;

практические занятия: 90 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Легкая атлетика

1.1. Бег на короткие и средние дистанции.

1.2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности).

1.3. Прыжки и прыжковые упражнения.

1.4. Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов

Тема 2. Лыжная подготовка

2.1. Обучение технике попеременных лыжных ходов.

2.2. Обучение технике одновременных лыжных ходов.

2.3. Обучение технике спусков и подъемов.

2.4. Контрольное тестирование по лыжной подготовке.

Тема 3. Волейбол

3.1. Специальная физическая подготовка.

3.2. Совершенствование техники игры в волейбол.

3.3. Техника владения мячом. Подачи.

3.4. Передачи мяча.

3.5. Нападающие удары.

3.6. Прием мяча.

3.7. Блокирование.

3.8. Тактика нападения.

3.9. Тактика защиты.

3.10. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

Тема 4. Баскетбол

4.1. Специальная физическая подготовка.

4.2. Совершенствование техники игры в баскетбол.

4.3. Техника владения мячом.



- 4.4. Техника овладения мячом и противодействия.
- 4.5. Элементы тактики игры в нападении.
- 4.6. Элементы тактики игры в защите.
- 4.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

#### Тема 5. Футбол

- 5.1. Специальная физическая подготовка.
- 5.2. Техника полевого игрока. Передвижения.
- 5.3. Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов.
- 5.4. Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря.
- 5.5. Тактика нападения.
- 5.6. Тактика защиты.
- 5.7. Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.

### **Б1.В.ДВ.06.07 Теория и методика избранного вида спорта Плавание**

Элективная дисциплина.

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 часов, из которых:

лекции: 8 ч;

практические занятия: 90 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Методика начального обучения плаванию.

Тема 2. Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Тема 3. Методика обучения технике плавания, стартов, поворотов.

Тема 4. Техника плавания и методика обучения способом вольный стиль.

Тема 5. Техника плавания и методика обучения способом на спине.

Тема 6. Техника плавания и методика обучения способом баттерфляй.

Тема 7. Техника плавания и методика обучения способом брасс.

Тема 8. Методика обучения технике стартов.

Тема 9. Методика обучения технике поворотов.

Тема 10. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Тема 11. Прикладное плавание.

Тема 12. Техника и методика обучения прикладным способам плавания.

Тема 13. Техника и методика обучения плавания способом на боку и брассом на спине.

Тема 14. Техника ныряния в длину и глубину.

Тема 15. Техника транспортировки пострадавшего и освобождение от захватов тонущего.

Оказание первой помощи при утоплении.

Тема 16. Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию.

### **Б1.В.ДВ.07.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование**

Элективная дисциплина.

Пятый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 20 ч;

практические занятия: 34 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Классификация видов спорта, основные функции спорта и организация системы подготовки спортсменов

- Тема 2. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте
- Тема 3. Управление учебно-тренировочным процессом
- Тема 4. Соревнования и судейство
- Тема 5. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
- Тема 6. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте
- Тема 7. Физическая подготовка: задачи, средства, методы, технологии
- Тема 8. Учебная документация для проведения занятий в спорте
- Тема 9. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации

### **Б1.В.ДВ.07.02 Управление соревновательной подготовкой спортсменов**

Элективная дисциплина.

Пятый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 20 ч;

практические занятия: 34 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Соревновательная деятельность спортсменов.

Тема 2. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов

Тема 3. Психологическая подготовка.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тема 5. Основы теории комплексного контроля.

Тема 6 Подготовка спортсменов к соревнованиям.

Тема 7. Управление командой (спортсменом) в соревнованиях.

### **Б1.В.ДВ.08.01 Теория и методика физической рекреации**

Элективная дисциплина.

Седьмой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 14 ч;

практические занятия: 40 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Раздел 1. Теоретико–методические основы физической рекреации.

Тема 1.1. Понятие и сущность физической рекреации.

Тема 1.2. Характеристика средств физической рекреации.

Тема 1.3. Виды рекреационного эффекта и нагрузки

Тема 1.4. Основы построения оздоровительно-рекреационной тренировки.

Тема 1.5. Формы организации физкультурно-рекреационной работы с населением.

Раздел 2. Технологии физической рекреации в системе физкультурной оздоровительной работы с различным контингентом

Тема 2.1. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.

Тема 2.2. Интеграция нетрадиционных средств и систем физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры различных групп населения.

Раздел 3. Диагностика, контроль и самоконтроль физического состояния в процессе физкультурно-рекреативной деятельности.

Тема 3.1. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой.

Тема 3.2. Методы самоконтроля психофизического состояния занимающихся оздоровительно-рекреативной физической культурой.

### **Б1.В.ДВ.08.02 Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности**

Элективная дисциплина.

Седьмой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

лекции: 14 ч;

практические занятия: 40 ч;

Язык реализации – русский.

#### **Тематический план:**

Тема 1. Теоретические и методологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тема 2. Организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях и образовательных школах.

Тема 3. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа среди обучающихся и студентов средних и высших учреждений профессионального образования.

Тема 4. Массовый спорт и проблемы его организации.

### **Б2.О.01.01(У) Ознакомительная практика**

Вид: учебная.

Тип: ознакомительная практика.

Практика обязательная для изучения.

Семестр 2, зачет с оценкой.

Практика проводится на базе НИ ТГУ

Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: непрерывно.

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

Продолжительность практики составляет: 6 нед.

### **Б2.О.01.02(У) Педагогическая практика**

Вид: учебная.

Тип: Педагогическая практика.

Практика обязательная для изучения.

Шестой семестр, зачет с оценкой

Способы и формы проведения практики: практика проводится на базе профильной организации (МОУ СОШ 4, МОУ СОШ 12, МОУ Гимназия 24, МОУ гимназия 13).

Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: непрерывно в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

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

Продолжительность практики составляет: 12 нед.

### **Б2.О.02.01(П) Профессионально-ориентированная практика**

Вид: производственная.

Тип: Профессионально-ориентированная практика.

Практика обязательная для изучения.

Четвертый семестр, зачет с оценкой

Практика проводится на базе профильных организаций (Детские юношеские спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, Школы высшего спортивного мастерства, летние площадки общеобразовательных учреждений, спортивно-оздоровительный центр ТГУ «Гармония», детские оздоровительные лагеря).

Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: непрерывно в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

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

Продолжительность практики составляет: 3 нед. 2 дня

### **Б2.О.02.02(Н) Научно-исследовательская работа**

Вид: производственная.

Тип: Научно-исследовательская работа.

Практика обязательная для изучения.

Седьмой семестр, зачет с оценкой

Практика проводится на базе ТГУ.

Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: путем чередования с реализацией иных компонентов ОПОП в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

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

Продолжительность практики составляет: 3 нед.

### **Б2.О.02.03(П) Тренерская практика**

Вид: производственная.

Тип: Тренерская практика.

Практика обязательная для изучения.

Восьмой семестр, зачет с оценкой

Практика проводится на базе профильных организаций (детские юношеские спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, Школы высшего спортивного мастерства, спортивные секции общеобразовательных учреждений, , фитнес-клубы) и на базе ТГУ (сборные команды по видам спорта).

Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: непрерывно в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

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

Продолжительность практики составляет: 3 нед.2 дня

### **Б2.О.02.04(Пд) Преддипломная практика**

Вид: производственная.

Тип: Преддипломная практика.

Практика обязательная для изучения.

Восьмой семестр, зачет с оценкой

Способы и формы проведения практики: практика проводится на базе ТГУ.

Способы проведения: стационарная.

Форма проведения: непрерывно в соответствии с календарным графиком и учебным планом.

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

Продолжительность практики составляет: 6 нед.

### **ФТД..01 Основы информационной культуры**

Факультативная дисциплина.

Первый семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 з.е., 36 часов, из которых:

практические занятия: 18 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. Научная библиотека - в системе классического университета

Тема 2. Сайт НБ НИ ТГУ - информационный ресурс и навигационный инструмент для поиска

Тема 3. Каталоги Научной библиотеки НИ ТГУ: электронный и имидж - каталог

Тема 4. Методика и тактика поиска научной литературы по теме учебно-исследовательской работы

Тема 5. Система научной литературы.

Тема 6. Технология работы с отечественными электронными ресурсами

Тема 7. Технология работы с зарубежными электронными ресурсами

Тема 8. Стандарты и правила оформления учебно-исследовательской работы

**ФТД..02 Основы вожатской деятельности**

Факультативная дисциплина.

Четвертый семестр, экзамен

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 часов, из которых:

лекции: 20 ч;

практические занятия: 30 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

Тема 1. История вожатского дела.

Тема 2. Нормативно-правовые основы вожатской деятельности.

Тема 3. Психолого-педагогические основы вожатской деятельности. Сопровождение деятельности детского общественного объединения. Организация жизнедеятельности временного детского коллектива

Тема 4. Технологии работы вожатого в образовательной организации и детском лагере.

Тема 5. Основы безопасности жизнедеятельности детского коллектива.

**ФТД..03 Кампусный курс**

Факультативная дисциплина.

Седьмой семестр, зачет

Язык реализации – русский.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

лекции: 18 ч;

практические занятия: 18 ч;

Язык реализации – русский.

**Тематический план:**

1 Гуманитарные науки, филология

2 Иностранные языки

3 Психология

4 Социальные и исторические науки

5 Экономика и право

6 Естественные науки

7 Физико-математические науки

8 Междисциплинарный цикл

## 9 Курсы по развитию общекультурных компетенций