

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:40:09  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

13 июня 2024 г., протокол УМС №5

**АННОТАЦИИ**  
**к рабочим программам дисциплин по направлению подготовки:**  
**49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**  
**Профиль: Спортивно-оздоровительный туризм**

## Иностранный язык в профессиональной сфере

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Основной целью курса является повышение исходного уровня владения иностранным языком, достигнутого на предыдущей ступени образования, и овладение студентами достаточным уровнем коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в различных областях бытовой, культурной, профессиональной и научной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования. Изучение иностранного языка призвано также обеспечить: повышение уровня учебной автономии, способности к самообразованию; развитие когнитивных и исследовательских умений; развитие информационной культуры; расширение кругозора и повышение общей культуры студентов; воспитание толерантности и уважения к духовным ценностям разных стран и народов.

<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-4.2: Представляет результаты академической деятельности в устной и письменной формах при деловом общении на государственном языке РФ и иностранном языке</b>	
<b>УК-4.3: Выполняет перевод официальных и профессиональных текстов с иностранного языка на русский язык и с русского языка на иностранный язык с целью деловой коммуникации</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	фонетические, лексические, грамматические, морфологические и синтаксические аспекты русского и изучаемого иностранного языков;
3.1.2	основные требования по подготовке публичных выступлений на иностранном языке (устное сообщение, доклад).
3.1.3	требования к оформлению документации официально-делового стиля;
3.1.4	основные нормы лексической, грамматической, стилистической эквивалентности;
3.1.5	принципы работы компьютерного текстового редактора.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	использовать государственный язык РФ и иностранный язык в устной и письменной формах для решения задач делового общения;
3.2.2	представлять свою точку зрения при деловом общении, публичных выступлениях на иностранном языке;
3.2.3	вести деловую переписку на русском и иностранном языках с учетом стиля речи;
3.2.4	выполнять перевод официальных и профессиональных текстов с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык;
3.2.5	работать со специальной литературой на иностранном языке, иноязычными информационными ресурсами, технологиями и современными компьютерными переводческими программами.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	грамматическими навыками, обеспечивающими коммуникацию без искажения смысла при письменном и устном общении;

3.3.2	навыками чтения оригинальной литературы на иностранном языке по тематике соответствующего направления подготовки (специальности) в стратегиях ознакомительного, поискового, изучающего чтения; оформления извлеченной информации в виде перевода, резюме, тезисов;
3.3.3	навыками понимания диалогической и монологической речи на слух; основами публичной речи: делать доклад или сообщения на иностранном языке на профессиональные темы;
3.3.4	иностранным языком в объеме, необходимом для возможности получения информации из зарубежных

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. 5 семестр

- 1.1 Входное тестирование по шкале CEFR (Общеввропейские компетенции владения иностранным языком) с целью определения уровня владения иностранным языком /Пр/  
1.2 The soccer field Soccer: Equipment Soccer: Players /Ср/  
1.3 Soccer: Rules 1 Soccer: Rules 2 Soccer: Leagues and tournaments /Пр/  
1.4 Soccer: Rules 1 Soccer: Rules 2 Soccer: Leagues and tournaments /Ср/  
1.5 The basketball court Basketball: Equipment Basketball: Players /Пр/  
1.6 The basketball court Basketball: Equipment Basketball: Players /Ср/  
1.7 Basketball: Rules Basketball: Leagues and tournaments /Пр/  
1.8 Basketball: Rules Basketball: Leagues and tournaments /Ср/  
1.9 Final test /Контр.раб./  
1.10 /Зачёт/

### Раздел 2. 6 семестр

- 2.1 The rugby field Rugby: Players /Пр/  
2.2 The rugby field Rugby: Players /Ср/  
2.3 Rugby: Rules Sports injuries /Пр/  
2.4 Rugby: Rules Sports injuries /Ср/  
2.5 The golf course Golf: Equipment /Пр/  
2.6 The golf course Golf: Equipment /Ср/  
2.7 Golf: Rules of play Golf: Tour and tournaments /Пр/  
2.8 Golf: Rules of play Golf: Tour and tournaments /Ср/  
2.9 Final test /Контр.раб./  
2.10 /Зачёт/

### Раздел 3. 7 семестр

- 3.1 Hockey: Equipment Hockey: Rink and rules of play /Пр/  
3.2 Hockey: Equipment Hockey: Rink and rules of play /Ср/  
3.3 Field hockey: Equipment and field Field hockey: Rules of play Table tennis /Пр/  
3.4 Field hockey: Equipment and field Field hockey: Rules of play Table tennis /Ср/  
3.5 The cricket field Cricket: Equipment Cricket: Players /Пр/  
3.6 The cricket field Cricket: Equipment Cricket: Players /Ср/  
3.7 Cricket: Rules of play 1 Cricket: Rules of play 2 Cricket: Leagues and tournaments /Пр/  
3.8 Cricket: Rules of play 1 Cricket: Rules of play 2 Cricket: Leagues and tournaments /Ср/  
3.9 Final test /Контр.раб./  
3.10 /Зачёт/

### Раздел 4. 8 семестр

- 4.1 Tennis: Rules Tennis: Tournaments The football field /Пр/  
4.2 Tennis: Rules Tennis: Tournaments The football field /Ср/  
4.3 Football: Equipment Football: Players Football: Rules Volleyball /Пр/  
4.4 Football: Equipment Football: Players Football: Rules Volleyball /Ср/  
4.5 Summer Olympics Winter Olympics The baseball field Baseball: Equipment /Пр/  
4.6 Summer Olympics Winter Olympics The baseball field Baseball: Equipment /Ср/  
4.7 Baseball: Players Baseball: Rules 1 Baseball: Rules 2 Baseball: Leagues and tournaments /Пр/  
4.8 Baseball: Players Baseball: Rules 1 Baseball: Rules 2 Baseball: Leagues and tournaments /Ср/  
4.9 Final test /Контр.раб./

# Комплексный контроль в физической культуре и спорте

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью дисциплины "Комплексный контроль в физической культуре и спорте" является формирование у выпускников компетенций, связанных с их способностью решать следующий класс задач:
1.2	- использовать средства и методы комплексного контроля как инструмента управления и повышения качества тренировочного и рекреационного процессов на основе оперативного, текущего и этапного контроля в рамках направления "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм", массового спорта и спорта высших достижений
1.3	- осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения

1.4	- обеспечивать контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся
1.5	- анализировать эффективность обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
1.6	- выявлять причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую доврачебную помощь
1.7	- анализировать антидопинговое законодательство, знать основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма
1.8	- разрабатывать программы комплексного и врачебно-педагогического контроля в избранном виде спорта, рекреации, спортивно-оздоровительном туризме

## **2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-3.2: Анализирует эффективность обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью**

**ОПК-6.2: Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь**

**ОПК-7.1: Анализирует антидопинговое законодательство, знает основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма**

**ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения**

**ОПК-9.1: Осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Методы анализа эффективности обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.1.3	Причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, основные направления профилактических мероприятий, методы оказания первой доврачебной помощи
3.1.4	Антидопинговое законодательство, основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма
3.1.5	Методы контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения
3.1.6	Методы контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Анализировать эффективность обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.2.3	Анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую доврачебную помощь
3.2.4	Анализировать антидопинговое законодательство, основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма
3.2.5	Осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения
3.2.7	Осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Иметь навыки анализа эффективности обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью в рамках реализации проекта "Комплексный и врачебно-педагогический контроль в избранном виде спорта (рекреации)"
3.3.2	Иметь навыки анализа причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществления профилактических мероприятий, оказания первой доврачебной помощи в рамках реализации проекта "Комплексный и врачебно-педагогический контроль в избранном виде спорта (рекреации)"
3.3.3	Иметь навыки использования антидопингового законодательства, анализа основных групп допинговых веществ, физиологических и биохимических механизмов действия допингов и опасность их применения для организма в рамках реализации проекта "Комплексный и врачебно-педагогический контроль в избранном виде спорта (рекреации)"

3.3.4	Иметь навыки осуществления контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения в рамках реализации проекта "Комплексный и врачебно-педагогический контроль в избранном виде спорта (рекреации)"
3.3.5	Иметь навыки осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся в рамках реализации проекта "Комплексный и врачебно-педагогический контроль в избранном виде спорта (рекреации)"

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Организация и содержание комплексного контроля в системе управления спортивной подготовкой

- 1.1 Комплексный контроль как параллельное применение этапного, текущего и оперативного контроля при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочной деятельности и соревновательной деятельности спортсменов /Лек/
- 1.2 Организация и содержание контроля за физической подготовленностью /Лек/
- 1.3 Организация и содержание контроля за технической и тактической подготовленностью /Лек/
- 1.4 Организация и содержание контроля за психологической подготовленностью, окружающей средой, тренировочной и соревновательной деятельностью /Лек/
- 1.5 Контроль за физической подготовленностью в избранном виде спорта /Пр/
- 1.6 Контроль за технической подготовленностью в избранном виде спорта /Пр/
- 1.7 Контроль за тактической подготовленностью в избранном виде спорта /Пр/
- 1.8 Контроль за психологической подготовленностью в избранном виде спорта /Пр/
- 1.9 Контроль за соревновательной деятельностью, соревновательными и тренировочными нагрузками в избранном виде спорта /Пр/
- 1.10 Контроль за окружающей средой /Пр/
- 1.11 Освоение методики проведения анамнеза. Подготовка раздела «Комплексный контроль в избранном виде спорта» в рамках проекта «Индивидуальная программа комплексного и врачебно- педагогического контроля в избранном виде спорта» /Ср/

### Раздел 2. Организация и содержание оперативного, текущего и этапного врачебно-педагогического контроля в спорте, рекреации, спортивно-оздоровительном туризме

- 2.1 Организация и содержание этапного врачебно-педагогического контроля /Лек/
- 2.2 Организация и содержание текущего врачебно-педагогического контроля /Лек/
- 2.3 Организация и содержание оперативного (срочного) врачебно- педагогического контроля, контроль адекватности тренировочных и соревновательных нагрузок /Лек/
- 2.4 Стоматоскопия /Пр/
- 2.5 Антропометрия (морфометрия). Оценка физического развития и телосложения /Пр/
- 2.6 Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы с помощью проб Штанге, Генчи, Серкина, Скибинского /Пр/
- 2.7 Проба Летунова, Гарвардский степ-тест, проба Руффье-Диксона /Пр/
- 2.8 Подготовка раздела «Организация и содержание врачебно-педагогического контроля в избранном виде спорта» в рамках проекта «Индивидуальная программа комплексного и врачебно- педагогического контроля в избранном виде спорта» /Ср/

### Раздел 3. Заболевания и повреждения при занятиях спортом, рекреацией, спортивно-оздоровительным туризмом. Антидопинговый контроль

- 3.1 Общие и частные причины заболеваний при занятиях физической культурой, рекреацией, спортом /Лек/
- 3.2 Возможные повреждения ведущих функциональных систем у занимающихся физической культурой и спортом. Травматизм при занятиях физической культурой и спортом, рекреацией, спортивно-оздоровительным туризмом. /Лек/
- 3.3 Организация и содержание антидопингового контроля в спорте. /Лек/
- 3.4 Организация врачебно-педагогических наблюдений /Пр/
- 3.5 Остро развивающиеся патологические состояния. Подготовка раздела «Заболевания, повреждения и антидопинговый контроль в избранном виде спорта» в рамках проекта «Индивидуальная программа комплексного и врачебно- педагогического контроля в избранном виде спорта» /Ср/
- 3.6 /Контр.раб./

# Спортивный отбор

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью освоения дисциплины «Спортивный отбор» является формирование теоретических знаний в области спортивного отбора, умений осуществлять спортивный отбор, включая контроль спортивной подготовки занимающихся, оценку и прогнозирование ее результатов, принятия решений.
2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	

**УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями**

**ОПК-9.1: Осуществляет контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	методы измерения и оценки физического развития, функционального состояния различных физиологических систем организма человека;
3.1.2	методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных;
3.1.3	нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в всероссийском физкультурно-спортивном комплексе готов к труду и обороне, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма, пользоваться контрольно-измерительными приборами;
3.2.2	осуществлять педагогический контроль за состоянием занимающихся при реализации тренировочного процесса.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	опыт проведения антропометрических измерений; применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма, проведения тестирования подготовленности занимающихся;
3.3.3	навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля за состоянием занимающихся при реализации тренировочного процесса.

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. Спортивный отбор**

- 1.1 Цель, основные задачи курса «Спортивный отбор». Этапы спортивного отбора. /Лек/
- 1.2 Этапы спортивного отбора. /Ср/
- 1.3 Система спортивного отбора в различных странах мира. /Лек/
- 1.4 Система спортивного отбора в различных странах мира. /Ср/
- 1.5 Методы спортивного отбора. /Лек/
- 1.6 Методы спортивного отбора. /Ср/
- 1.7 Антропометрия. Метод индексов. /Пр/
- 1.8 Диагностика развития способностей спортсмена. /Лек/
- 1.9 Построение антропометрического профиля спортсменов разной специализации. /Пр/
- 1.10 Определение компонентов массы тела. /Пр/
- 1.11 Определение соматотипа по Хит- Картеру. /Пр/
- 1.12 Определение соматотипа по Дорохову- Губа. /Пр/
- 1.13 Диагностика развития способностей спортсмена. /Ср/
- 1.14 Спортивный отбор в разных видах спорта. /Лек/
- 1.15 Оценка состояния функциональных возможностей организма человека. /Пр/
- 1.16 Спортивный отбор в разных видах спорта. /Ср/
- 1.17 Контрольная работа. /Контр.раб./

## **Первая доврачебная помощь**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Формирование способности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, получение необходимого объема знаний, навыков и умений в области медицины и гигиены для сохранения здоровья и предупреждения заболеваний при различных видах деятельности, оказания первой медицинской (доврачебной) помощи пострадавшим при несчастных случаях, авариях, катастрофах, стихийных бедствиях
-----	--

### **2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-6.1: Организовывает безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и устраняет или снижает опасность**

**ОПК-6.2: Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	Опасность нештатных ситуаций для обучающихся, которые могут возникнуть во время занятий.
3.1.2	Характер влияния основных физических и химических факторов внешней среды на организм человека в экстремальных условиях
3.1.3	Основные принципы оказания медицинской помощи при неотложных состояниях в результате заболеваний или повреждений жизненно важных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной, аллергических и судорожных состояниях.
3.1.4	Понятие «травма». Виды травм. Профилактика травматизма в процессе тренировочной, соревновательной деятельности
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	Правильно отреагировать на возникшие нештатные ситуации для обучающихся и снизить опасность для
3.2.2	Проводить основные приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях и травмах
3.2.3	Проводить профилактическую работу среди занимающихся по профилактике травматизма и необходимости соблюдения правил и норм техники безопасности и охраны труда, внедрять приемы воспитания гигиенического поведения
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	Иметь навыки организации безопасного пространства для обучающихся.
3.3.2	Приемами оказания первой доврачебной помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
3.3.3	Способностью на практике осуществлять комплекс мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1. Основные принципы и понятия оказания первой медицинской доврачебной помощи**

- 1.1 Виды медицинской помощи. Общие сведения. Задачи и объем первой медицинской (доврачебной) помощи /Пр/  
 1.2 Виды медицинской помощи. Общие сведения. Задачи и объем первой медицинской (доврачебной) помощи /Ср/  
 1.3 Сведения из физиологии, анатомии и общей патологии человека, необходимые для оказания первой медицинской помощи. /Пр/  
 1.4 Сведения из физиологии, анатомии и общей патологии человека, необходимые для оказания первой медицинской помощи. /Ср/

**Раздел 2. Первая медицинская помощь при травмах и неотложных состояниях**

- 2.1 Угрожающие жизни состояния (острая дыхательная недостаточность, шок, кома). /Пр/  
 2.2 Угрожающие жизни состояния (острая дыхательная недостаточность, шок, кома). /Ср/  
 2.3 Первая медицинская помощь при ранениях. Виды повязок, правила и приёмы их наложения. /Пр/  
 2.4 Первая медицинская помощь при ранениях. Виды повязок, правила и приёмы их наложения. /Ср/  
 2.5 Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях. Десмургия. /Пр/  
 2.6 Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях. Десмургия. /Ср/  
 2.7 Оказание само- и взаимопомощи при переломах, ушибах. /Пр/  
 2.8 Оказание само- и взаимопомощи при переломах, ушибах. /Ср/  
 2.9 Оказание первой помощи утопающему. Правила проведения искусственного дыхания, непрямого массажа сердца.  
 Способы и правила переноса (транспортировки) пострадавших /Пр/  
 2.10 Оказание первой помощи утопающему. Правила проведения искусственного дыхания, непрямого массажа сердца. Способы и правила переноса (транспортировки) пострадавших /Ср/

**Раздел 3. Первая медицинская помощь при острых отравлениях и термических травмах**

- 3.1 Оказание само- и взаимопомощи при ожогах, обморожениях, отравлениях. /Пр/  
 3.2 Оказание само- и взаимопомощи при ожогах, обморожениях, отравлениях. /Ср/  
 3.3 первая доврачебная помощь /Контр.раб./

**Формирование культуры здорового образа жизни**

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Целью освоения учебной дисциплины «Формирование культуры здорового образа жизни» является формирование у студентов компетенций, связанных с их способностью решать следующий класс задач: - формировать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни
1.2	- планировать содержание и проводить мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей

1.3	- понимать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
1.4	- использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
1.5	- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

## **2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности**

**УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями**

**УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями**

**ОПК-5.1: Планирует содержание и проводит мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей**

**ОПК-5.3: Формирует у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.1.2	Методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.1.4	Современные подходы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.1.6	Содержание мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей.
3.1.8	Современные подходы к формированию у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Формировать понимание роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.2.2	Использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.2.3	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
3.2.4	Планировать содержание и проводить мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей.
3.2.6	Формировать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Иметь навыки использования физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, применения двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.3.3	Иметь навыки использования методов самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями при разработке индивидуальных оздоровительных программ
3.3.5	Иметь навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями в рамках индивидуальной оздоровительной программы

3.3.6	Иметь навыки проведения мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей.
3.3.8	Иметь навыки формирования у занимающихся познавательной активности, ценностных ориентаций и мотивации на ведение здорового образа жизни в процессе формирования и саморазвития культуры здорового образа жизни.
3.3.9	Иметь навыки использования физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, применения двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы ее планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.3.11	Иметь навыки использования методов самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями при разработке индивидуальных оздоровительных программ
3.3.13	Иметь навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями в рамках индивидуальной оздоровительной программы

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Здоровье и факторы его определяющие

- 1.1 Определение категории «здоровье». Здоровье как состояние, как процесс и как способность /Лек/
  - 1.2 Факторы, определяющие уровень здоровья современного человека /Лек/
  - 1.3 Оценка уровня сформированности и саморазвития культуры здоровья /Пр/
  - 1.4 Диагностика риска наиболее распространенных заболеваний /Пр/
  - 1.5 «Оценка структуры мотивации оздоровительной деятельности», «Индивидуальная оценка уровня здоровья по клиническим признакам состояния отдельных функциональных систем организма», «Оценка метеочувствительности».
- Подготовка раздела «Уровень сформированности и саморазвития культуры здоровья, структура мотивации оздоровительной деятельности, факторы риска для здоровья» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/

### Раздел 2. Оптимизация двигательного режима

- 2.1 Значение двигательной активности для нормальной жизнедеятельности человека Нормы двигательной активности. Рациональные параметры физических нагрузок в оздоровительной тренировке./Лек/
  - 2.2 Формы оздоровительной физической культуры. Направленность оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых, конституциональных особенностей, учет физического развития, типа вегетативной регуляции, хронотипа /Лек/
  - 2.3 Оценка физического развития и подготовленности /Пр/
  - 2.4 Определение типа осанки и телосложения /Пр/
  - 2.5 Оценка гармоничности телосложения /Пр/
  - 2.6 Оценка функциональных (аэробных) возможностей человека в степ- тесте /Пр/
  - 2.7 Оценка биологического возраста, должной массы тела и ее компонентов, суточной двигательной активности.
- разделу «Оптимизация двигательного режима» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/

### Раздел 3. Организация рационального питания

- 3.1 Питание и здоровье. Знакомство с основными системами питания (концепцией А.А. Покровского, А.М. Уголева, вегетарианства, сыроедения, раздельного питания, концепцией П. Брега и др. /Лек/
- 3.2 Анализ суточных энергозатрат и рациона питания /Пр/
- 3.3 Составление научно обоснованного рациона питания /Пр/
- 3.4 Анализ суточного рациона питания. Подготовка раздела «Организация рационального питания» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/

### Раздел 4. Поддержание иммунитета и закаливание

- 4.1 Иммунитет и здоровье. Профилактика нарушений иммунитета /Лек/
- 4.2 Повышение адаптационных возможностей человека (сезонная профилактика, рефлексотерапия, закаливание /Лек/
- 4.3 Изучение типа реакции организма на «холодовую пробу /Пр/
- 4.4 Подготовка раздела «Поддержание иммунитета и закаливание» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/

### Раздел 5. Психофизиологическая саморегуляция

- 5.1 Понятие о психическом и психологическом здоровье. Эмоциональный стресс и здоровье /Лек/
- 5.2 Методы улучшения психического здоровья (подсознательные и сознательные методы психологической защиты) /Лек/
- 5.3 Оценка предрасположенности к стрессу, стрессоустойчивости, уровня психоэмоционального напряжения (тревожности) /Пр/
- 5.4 Определение коронарного типа поведения. Выявление акцентуированных черт характера по Леонгарду – Шмишеку /Пр/
- 5.5 Оценка самосознания и внутрисемейной адаптивности. подготовке раздела «Психофизиологическая саморегуляция» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/

### Раздел 6. Рациональная организация жизнедеятельности

- 6.1 Основы хронобиологии и хрономедицины Рациональная организация жизнедеятельности и здоровье /Лек/
- 6.2 Определение хронотипа /Пр/
- 6.3 Оценка индивидуальных циркадных ритмов для некоторых физиологических показателей. подготовке раздела «Рациональная организация жизнедеятельности» в рамках проекта «Индивидуальная программа здорового образа жизни» /Ср/
- 6.4 /Контр.раб./



# Социальная психология в туристической деятельности

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель дисциплины – формирование психолого-педагогической компетентности бакалавров, во-первых, в области проектирования и реализации мероприятий, ситуаций и событий, направленных на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств, формирования осознанного отношения занимающихся к туристско-спортивной деятельности; во-вторых, в вопросах оперативного реагирования на нештатные ситуации, возникающие в туристской деятельности; в-третьих, в сфере свободного общения и установления конструктивных взаимоотношений между участниками туристских мероприятий, создания благоприятного микроклимата в коллективе.
-----	--

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-4.1: Проектирует и реализует мероприятия, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств**

**ОПК-5.2: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности**

**ОПК-6.1: Организовывает безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и устраняет или снижает опасность**

**ОПК-10.1: Свободно общается с участниками совместной деятельности в области рекреации и туризма**

**ОПК-10.2: Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками мероприятий, создает благоприятный микроклимат в коллективе**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- специфику воспитания у занимающихся туризмом социально-значимых личностных качеств;
3.1.2	- основы проектирования ситуаций, формирующих осознанное отношение занимающихся к спортивно-туристской деятельности;
3.1.4	- способы реагирования на возникающие в туристской деятельности нештатные ситуации;
3.1.5	- основы построения взаимодействия и общения с участниками туристской группы.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками туристской группы, создавать благоприятный микроклимат в коллективе;
3.2.3	- свободно общаться с участниками совместной деятельности в области рекреации и туризма.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- проектирования и реализации мероприятий, направленных на сплочение членов малой (туристской) группы;
3.3.2	- проектирования ситуаций и событий, формирующих осознанное отношение занимающихся к туристской деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1.

- 1.1 Введение в социально - психологическую теорию. /Лек/
- 1.2 Введение в социально - психологическую теорию. /Ср/
- 1.3 Социальная психология личности. Воспитание социально-значимых личностных качеств занимающихся /Лек/
- 1.4 Социальная психология личности. Воспитание социально-значимых личностных качеств занимающихся /Пр/
- 1.5 Социальная психология личности. Воспитание социально-значимых личностных качеств занимающихся /Ср/
- 1.6 Сущность, структура и функции социальных и межличностных отношений и общения /Лек/
- 1.7 Сущность, структура и функции социальных и межличностных отношений и общения /Пр/
- 1.8 Сущность, структура и функции социальных и межличностных отношений и общения /Ср/
- 1.9 Деформация социальных и межличностных отношений и общения. Теория социально - психологического воздействия /Лек/
- 1.10 Деформация социальных и межличностных отношений и общения. Теория социально - психологического воздействия /Пр/
- 1.11 Деформация социальных и межличностных отношений и общения. Теория социально - психологического воздействия /Ср/
- 1.12 Проблемы исследования малых групп в социальной психологии /Лек/
- 1.13 Проблемы исследования малых групп в социальной психологии /Пр/
- 1.14 Проблемы исследования малых групп в социальной психологии /Ср/
- 1.15 Социальная психология напряженности и конфликтов в малых группах /Лек/

- 1.16 Социальная психология напряженности и конфликтов в малых группах /Пр/  
 1.17 Организация взаимодействия членов малой группы, создание благоприятного климата в коллективе /Пр/  
 1.18 Особенности руководства туристской группой в естественных условиях природной среды /Лек/  
 1.19 Особенности руководства туристской группой в естественных условиях природной среды /Ср/  
 1.20 Прогноз путешествия и его влияние на поведение человека. Способы реагирования на возникающие в туристской деятельности нештатные ситуации /Пр/  
 1.21 Прогноз путешествия и его влияние на поведение человека. Способы реагирования на возникающие в туристской деятельности нештатные ситуации /Ср/  
 1.22 Социально-психологические факторы, влияющие на выбор различных форм и видов рекреации и туризма. Создание ситуаций, формирующих осознанное отношение занимающихся к туристско- спортивной деятельности /Лек/  
 1.23 Социально-психологические факторы, влияющие на выбор различных форм и видов рекреации и туризма. Создание ситуаций, формирующих осознанное отношение занимающихся к туристско- спортивной деятельности /Пр/  
 1.24 Социально-психологические факторы, влияющие на выбор различных форм и видов рекреации и туризма. Создание ситуаций, формирующих осознанное отношение занимающихся к туристско- спортивной деятельности /Ср/  
 1.25 Приложение /Контр.раб./

## Экономика физической культуры и спорта

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Формирование у студентов компетенций использования в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта, осуществления материально-технического сопровождения массовых физкультурных и спортивно- зрелищных
1.2	Позволит, также, расширить теоретические знания, обобщающие зарубежный и прогрессивный отечественный опыт, связанный с решением экономических проблем ФК и С, знания и умения в области системного анализа современных экономических отношений в сфере физической культуры и спорта (ФК и С) с учётом макро- и микроэкономических связей.

<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-12.1: Использует в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта</b>	

<b>ОПК-15.1: Способен осуществлять материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, и туристско-краеведческих мероприятий</b>	
--	--

<b>ОПК-15.2: Способен осуществлять материально-техническое сопровождение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий и занятий</b>	
---	--

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	Основы проведения материально технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий:
3.1.2	основы осуществления материально-техническое сопровождение массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; материально-технического сопровождения занятий.
3.1.3	Основы использования в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта.
3.1.4	
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	Проводить материально техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.
3.2.2	Использовать в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта.
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	Основами проведения материально технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий:
3.3.2	основами осуществления материально-техническое сопровождение массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; материально-технического сопровождения занятий.
3.3.3	Основами использования в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

## Раздел 1. Введение в дисциплину «Экономика физической культуры и спорта»

- 1.1 Введение в дисциплину «Экономика физической культуры и спорта» /Лек/
- 1.2 Введение в дисциплину «Экономика физической культуры и спорта» /Пр/
- 1.3 Введение в дисциплину «Экономика физической культуры и спорта» /Ср/

### Раздел 2. Основы планирования в сфере физической культуры и спорта

- 2.1 Основы планирования в сфере физической культуры и спорта /Лек/
- 2.2 Основы планирования в сфере физической культуры и спорта. Использование в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта /Пр/
- 2.3 Основы планирования в сфере физической культуры и спорта. Использование в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта /Ср/

### Раздел 3. Финансирование физической культуры и спорта

- 3.1 Финансирование физической культуры и спорта /Лек/
- 3.2 Финансирование физической культуры и спорта. Осуществление материально- технического сопровождения массовых физкультурных и спортивно- зрелищных мероприятий. /Пр/
- 3.3 Финансирование физической культуры и спорта. Осуществление материально- технического сопровождения массовых физкультурных и спортивно- зрелищных мероприятий. /Ср/

### Раздел 4. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта

- 4.1 Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта /Лек/
- 4.2 Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта. Использование в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта /Пр/
- 4.3 Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта. Использование в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта /Ср/

### Раздел 5. Экономика организации труда в сфере физической культуры и спорта

- 5.1 Экономика организации труда в сфере физической культуры и спорта /Лек/
- 5.2 Экономика организации труда в сфере физической культуры и спорта. Использование в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта /Пр/
- 5.3 Экономика организации труда в сфере физической культуры и спорта. Использование в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта /Ср/

### Раздел 6. Спонсорство в спорте

- 6.1 Спонсорство в спорте /Лек/
- 6.2 Спонсорство как инструмент рыночной коммуникации в спорте /Пр/
- 6.3 Спонсорство в спорте /Ср/

### Раздел 7. Основы предпринимательской деятельности в спорте

- 7.1 Основы предпринимательской деятельности в спорте /Лек/
- 7.2 Основы предпринимательской деятельности в спорте /Пр/
- 7.3 Основы предпринимательской деятельности в спорте /Ср/

### Раздел 8. Экономический анализ финансово-хозяйственной деятельности физкультурно- спортивной

#### организации

- 8.1 Экономический анализ финансово- хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации /Лек/
- 8.2 Экономический анализ финансово- хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации /Пр/
- 8.3 Экономический анализ финансово- хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации /Ср/
- 8.4 Экономика ФК и С /Контр.раб./

# Менеджмент физической культуры и спорта

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- |     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Целью освоения дисциплины является формирование у студентов умения планировать материально-техническое оснащение массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий, анализировать конкретные ситуации и применять полученные знания основных положений нормативно-правовых актов для разрешения проблем, возникающих в практике управления образовательных и спортивных организаций. |
|-----|---|

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-12.1: Использует в профессиональной деятельности положения российских и международных документов, нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта**

**ОПК-12.2: Осуществляет физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с нормами профессиональной этики**

**ОПК-14.1: Способен выявлять инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг**

**ОПК-15.1: Способен осуществлять материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, и туристско-краеведческих мероприятий**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	особенности организации и материально-технического оснащения массовых рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий;
3.1.2	инновационные направления туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;
3.1.3	основные положения нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность физкультурно-спортивных организаций;
3.1.4	основы профессиональной этики.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	планировать материально-техническое оснащение массовых рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий;
3.2.2	планировать материально-техническое оснащение туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;
3.2.3	анализировать конкретные ситуации и применять полученные знания о нормативно-правовых актах для разрешения проблем, возникающих в практике образовательных и спортивных организаций;
3.2.4	осуществлять физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с нормами профессиональной этики.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	навыками организации и планирования материально-технического оснащения массовых рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий;
3.3.2	навыками организации и планирования материально-технического оснащения туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;
3.3.3	навыками учета и ведения отчетности в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с нормативными актами сферы физической культуры и спорта;
3.3.4	навыками осуществления физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с нормами профессиональной этики.

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. Основы менеджмента**

- 1.1 Менеджмент в сфере физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина /Лек/
- 1.2 Менеджмент в сфере физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина /Пр/
- 1.3 Эволюция и достижения управленческой мысли /Лек/
- 1.4 Эволюция и достижения управленческой мысли /Пр/
- 1.5 Эволюция и достижения управленческой мысли /Ср/

### **Раздел 2. Менеджмент физической культуры и спорта**

- 2.1 Специфика труда менеджера в сфере физической культуры и спорта /Лек/
- 2.2 Профессиональная этика. Роль менеджера в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. /Пр/
- 2.3 Профессиональная этика. Роль менеджера в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. /Ср/
- 2.4 Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивных и туристско-краеведческих организаций /Лек/
- 2.5 Материально-техническое оснащение массовых физкультурных, туристско-краеведческих и спортивно-зрелищных мероприятий /Пр/
- 2.6 Материально-техническое оснащение занятий физической культурой, спортом и туризмом /Ср/
- 2.7 Сущность организации и ее структура. Туристская организация как система /Лек/
- 2.8 Сущность организации и ее структура. Туристская организация как система /Пр/
- 2.9 Сущность организации и ее структура. Туристская организация как система /Ср/
- 2.10 Типология организаций, их организационно-правовая форма в соответствии с нормативно-правовыми актами. /Лек/
- 2.11 Типология организаций, их организационно-правовая форма в соответствии с нормативно-правовыми актами. /Контр. раб./
- 2.12 Типология организаций, их организационно-правовая форма в соответствии с нормативно-правовыми актами. /Ср/
- 2.13 Типология организаций, их организационно-правовая форма в соответствии с нормативно-правовыми актами. /Пр/
- 2.14 Понятие принципов и характеристика функций менеджмента в физической культуре и спорте /Лек/
- 2.15 Понятие принципов и характеристика функций менеджмента в физической культуре и спорте /Пр/
- 2.16 Понятие принципов и характеристика функций менеджмента в физической культуре и спорте /Ср/
- 2.17 Понятие и характеристика методов менеджмента в физической культуре и спорте /Ср/
- 2.18 Понятие и характеристика методов менеджмента в физической культуре и спорте /Лек/

- 2.19 Понятие и характеристика методов менеджмента в физической культуре и спорте /Пр/  
 2.20 Руководство и принятие решений /Лек/  
 2.21 Руководство и принятие решений /Пр/  
 2.22 Руководство и принятие решений /Ср/

## Спортивная социология

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	сформировать у студентов глубокое и полное представление о реализации мероприятий, направленных на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств; сФормировать у занимающихся познавательную активность, ценностные отношения и мотивацию на ведение здорового образа жизни, и проведение мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей; установлении конструктивных взаимоотношений и организации взаимодействия между участниками образовательного процесса по созданию благоприятного микроклимата в коллективе.

<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
---

<b>ОПК-4.1: Проектирует и реализует мероприятия, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств</b>
---

<b>ОПК-4.2: Регулирует деятельность занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды и профилактики негативного социального поведения</b>
---

<b>ОПК-5.2: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности</b>
--

<b>ОПК-10.1: Свободно общается с участниками совместной деятельности в области рекреации и туризма</b>
--

<b>ОПК-10.2: Устанавливает конструктивные взаимоотношения и организывает взаимодействие между участниками мероприятий, создает благоприятный микроклимат в коллективе</b>
---

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	особенности мероприятия, направленные на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств;
3.1.2	основы безопасности физкультурно-образовательной среды и профилактики негативного социального поведения;
3.1.3	основы планирования содержания мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей;
3.1.4	особенности проектирования ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.5	конструктивные формы взаимоотношений и организацию взаимодействия между участниками мероприятий, создающие благоприятный микроклимат в коллективе
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	проектировать и реализовывать мероприятия, направленные на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств;
3.2.2	регулировать деятельность занимающихся для обеспечения безопасности физкультурно-образовательной среды и профилактики негативного социального поведения;
3.2.3	планировать содержание и проводить мероприятия с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей;
3.2.4	проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;
3.2.5	выбирать и реализовывать стиль общения с участниками совместной деятельности в области рекреации и туризма;
3.2.6	устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействия между участниками туристских и рекреационных мероприятий
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	навыками создания проектов мероприятий и их реализации, направленных на воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств;
3.3.2	умением создавать условия безопасности в физкультурно-образовательной среде и профилактике негативного социального поведения;

3.3.3	навыками планирования содержания и проведения физкультурно-спортивных, рекреационных и туристско-краеведческих мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни с учетом индивидуальных особенностей;
3.3.4	навыками общения с участниками совместной деятельности в области рекреации и спорта;
3.3.5	навыками установления конструктивных взаимоотношений и организации взаимодействия между участниками мероприятий.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств в процессе физкультурно-спортивной деятельности в туристских и рекреационных мероприятиях

#### 1.1 Цели и задачи учебной дисциплины «Спортивная социология»

Содержание (проблематика) дисциплины. Ознакомление обучающихся с социально значимыми личностными качествами в процессе физкультурно-спортивной деятельности в туристских и рекреационных мероприятиях. /Лек/

#### 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины «Спортивная социология»

Содержание (проблематика) дисциплины. Ознакомление обучающихся с социально значимыми личностными качествами в процессе физкультурно-спортивной деятельности в туристских и рекреационных мероприятиях. /Ср/

1.3 Понятие «объект» и «предмет» науки. Социальные функции социологии физической культуры, спорта и туризма /Лек/

1.4 Понятие «объект» и «предмет» науки. Социальные функции социологии физической культуры, спорта и туризма /Пр/

1.5 Понятие «объект» и «предмет» науки. Социальные функции социологии физической культуры, спорта и туризма /Ср/

1.6 Место социологии физической культуры, спорта и туризма в системе наук и ее значение /Лек/

1.7 Место социологии физической культуры, спорта и туризма в системе наук и ее значение /Ср/

1.8 Конкретно-социологические исследования (КСИ), их методы и значение в сфере ФКиСпорта /Лек/

1.9 Конкретно-социологические исследования (КСИ), их методы и значение в сфере ФКиСпорта /Пр/

1.10 Конкретно-социологические исследования (КСИ), их методы и значение в сфере ФКиСпорта /Ср/

1.11 Организация и программа КСИ в сфере ФКиСпорта /Лек/

1.12 Организация и программа КСИ в сфере ФКиСпорта /Пр/

1.13 Организация и программа КСИ в сфере ФКиСпорта /Ср/

### Раздел 2. Социология физической культуры, спорта и туризма, как средство обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды и профилактики негативного социального поведения для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности в сфере рекреации и туризма

2.1 Понятие ФК как элемента понятийного аппарата социологии физической культуры и спорта /Лек/

2.2 Понятие ФК как элемента понятийного аппарата социологии физической культуры и спорта /Пр/

2.3 Понятие ФК как элемента понятийного аппарата социологии физической культуры и спорта /Ср/

2.4 Физическая культура как элемент социальной системы по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности; с учетом различной возрастно-половой группы /Лек/

2.5 Физическая культура как элемент социальной системы по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности; с учетом различной возрастно-половой группы /Пр/

2.6 Физическая культура как элемент социальной системы по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности; с учетом различной возрастно-половой группы /Ср/

2.7 Спортивная карьера (СК) и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры /Лек/

2.8 Спортивная карьера (СК) и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры /Пр/

2.9 Спортивная карьера (СК) и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры /Ср/

2.10 Становление олимпийского движения как социального института /Лек/

2.11 Становление олимпийского движения как социального института /Пр/

2.12 Становление олимпийского движения как социального института /Ср/

2.13 /Контр.раб./

## Волейбол с методикой преподавания

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование компетентности будущих бакалавров по направлению 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», позволяющей: осуществлять деятельность в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, владеть средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществлять объективное судейство соревнований; разрешать спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивать безопасность занимающихся.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
--

**ОПК-2.2: Осуществляет деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**

**ОПК-3.1: Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью**

**ОПК-13.1: Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований**

**ОПК-13.2: Разрешает спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивает безопасность**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	Основные положениям теории и методики обучения двигательным действиям, а также средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
3.1.2	Основы планирования и проведения учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.1.3	Методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, правила соревнований.
3.1.4	Средства разрешения спортивных споров при проведении мероприятий, технику безопасности
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	Осуществлять деятельность в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
3.2.2	Планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.2.3	Организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществлять объективное судейство соревнований.
3.2.4	Разрешать спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивать безопасность
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	Опытном осуществления деятельности в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
3.3.2	Навыками планирования и проведения учебных и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.3.3	Опытном организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, навыками судейства соревнований.
3.3.4	Навыками разрешения спортивных споров при проведении мероприятий, обеспечения безопасности занимающихся.

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1. Обучение и совершенствование техники перемещений.**

- 1.1 Обучение технике игры в волейбол с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Стойки, перемещения, остановки. /Лаб/  
1.2 История развития волейбола. /Ср/

### **Раздел 2. Обучение и совершенствование техники владения мячом.**

- 2.1 Обучение технике игры в волейбол. Передачи и подачи. /Лаб/  
2.2 Методика обучения в волейболе. /Ср/

### **Раздел 3. Обучение и совершенствование тактики волейбола.**

- 3.1 Обучение начальным игровым ситуациям в волейболе. /Лаб/  
3.2 Основные игровые ситуации в волейболе. /Ср/

### **Раздел 4. Совершенствование технико -тактической подготовленности.**

- 4.1 Интегральная подготовка в волейболе направленная на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Лаб/  
4.2 Правила игры и судейство в волейболе. /Ср/

### **Раздел 5. Проведения занятий по волейболу в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования**

- 5.1 проведения занятий по волейболу в соответствии с ФГОС дошкольного, начального, основного общего и среднего общего образования /Лаб/  
5.2 проведения занятий по волейболу в соответствии с ФГОС дополнительного образования /Лаб/

# Техническая подготовка в туризме

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель, преследуемая в преподавании дисциплины «Техническая подготовка в туризме» является формирование компетенций, позволяющих студенту:
1.2	осуществлять процесс спортивной тренировки и контролировать эффективность тренировочного процесса с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
1.3	формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами подготовки занимающихся

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<b>ПК-1.1:</b> Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективно-сти с учетом пола, возраста и индивидуальных особен-ностей занимающихся

<b>ПК-1.2:</b> Формирует навыки сорев-новательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
---

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	-теоретические основы спортивной тренировки, виды контроля за эффективностью тренировочного процесса, возрастные, половые и индивидуальные особенности занимающихся;
3.1.2	-этапы спортивной подготовки, содержание программ спортивной подготовки, технологии планирования тренировочного процесса.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	-осуществлять процесс спортивной тренировки и контролировать эффективность тренировочного процесса с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.2	-формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами подготовки занимающихся.
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	-проведения тренировочного процесса и контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей;
3.3.3	-навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Раздел 1. Спортивный туризм. Виды подготовки в спортивном туризме. Групповое и индивидуальное снаряжение в спортивном туризме.**

1.1 Спортивный туризм. Виды подготовки в спортивном туризме. Групповое и индивидуальное снаряжение в спортивном туризме(практическое задание в приложении 1). /Пр/

**Раздел 2. Виды туристских узлов и их применение, техника ориентирования на местности, техника бивачных работ**

2.1 Виды туристских узлов и их применение (практические задания в приложении 1) /Пр/

2.2 Виды туристских узлов и их применение /Ср/

2.3 Спортивный туризм. Виды подготовки в спортивном туризме. Групповое и индивидуальное снаряжение в спортивном туризме. /Ср/

**Раздел 3. Техника преодоления естественных препятствий, техника страховки**

3.1 Техника преодоления препятствий (практические задания в приложении 1). /Пр/

3.2 Техника преодоления препятствий /Ср/

**Раздел 4. Правила судейства в спортивном туризме**

4.1 Правила судейства в спортивном туризме /Ср/

4.2 Правила судейства в спортивном туризме (практическое задание в приложении 1). /Пр/

4.3 Соревнования по спортивному туризму (подробно в приложении 1) /Контр.раб./

## Туризм

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью освоения учебной дисциплины «Туризм» является формирование у студентов компетенций которые позволяют:



1.2	осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью средствами туризма;
1.3	осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы по туризму

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью**

**ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Способы осуществления рекреационной деятельности средствами туризма с различными группами населения, направленной на обеспечение физического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.1.2	Особенности осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по туризму
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью средствами туризма;
3.2.2	Осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы по туризму
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Навыками осуществления рекреационной деятельности с различными группами населения, направленную на обеспечение физического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью средствами туризма;
3.3.3	Навыками осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по туризму

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1.

- 1.1 Техника безопасности при осуществлении рекреационной деятельности с различными группами населения средствами туризма, а также при освоении дополнительной образовательной программы в сфере туризма /Пр/
- 1.2 Основы топографии при реализации дополнительной образовательной программы по туризму и рекреационной деятельности различных групп населения /Пр/
- 1.3 Питание в туристских походах при реализации дополнительной образовательной программы по туризму и рекреационной деятельности различных групп населения /Пр/
- 1.4 Основы организации размещения палаточного лагеря, бивуачных стоянок и днёвок при реализации дополнительной образовательной программы по туризму и рекреационной деятельности различных групп населения /Пр/
- 1.5 Вязка туристических узлов при реализации дополнительной образовательной программы по туризму и рекреационной деятельности различных групп населения /Пр/
- 1.6 Преодоление туристического препятствия "Навесная переправа" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/
- 1.7 Преодоление туристического препятствия "Горизонтальные перила" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/
- 1.8 Преодоление туристического препятствия "Вертикальные перила" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/
- 1.9 Преодоление туристического препятствия "Спуск по веревке" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/
- 1.10 Преодоление туристического препятствия "Укладка бревна руками" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/
- 1.11 Преодоление туристического препятствия "Наведение бревна через реку по воде" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной

деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/

1.12 Преодоление туристического препятствия "Переправа по бревну над каньоном" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/

1.13 Преодоление туристического препятствия "Наклонные перила подъема" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/

1.14 Преодоление туристического препятствия "Наклонные перила спуска" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/

1.15 Преодоление туристического препятствия "Маятник на веревке" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/

1.16 Преодоление туристического препятствия "Переправа по жердям" в рамках осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной образовательной программы по туризму, а также рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью /Пр/

1.17 Техника безопасности при осуществлении рекреационной деятельности с различными группами населения средствами туризма, а также при освоении дополнительной образовательной программы в сфере туризма /Пр/

1.18 Питание в туристских походах при реализации дополнительной образовательной программы по туризму и рекреационной деятельности различных групп населения /Пр/

1.19 Основы организации размещения палаточного лагеря, бивуачных стоянок и днёвок при реализации дополнительной образовательной программы по туризму и рекреационной деятельности различных групп населения /Пр/

1.20 Совершенствование преодоления туристического препятствия "Навесная переправа" /Пр/

1.21 Совершенствование преодоления туристического препятствия "Горизонтальные перила" /Пр/

1.22 Совершенствование преодоления туристического препятствия "Вертикальные перила" /Пр/

1.23 Совершенствование преодоления туристического препятствия "Спуск по веревке" /Пр/

1.24 Совершенствование преодоления туристического препятствия "Укладка бревна руками" /Пр/

1.25 Совершенствование преодоления туристического препятствия "Наведение бревна через реку по воде" /Пр/

1.26 Совершенствование преодоления туристического препятствия "Наведение бревна через реку по воде" /Пр/

1.27 Техника безопасности в походах, как средство рекреационной деятельности различных групп населения и реализации дополнительной образовательной программы по туризму /Ср/

1.28 Виды и классификация туризма в рамках рекреационной деятельности населения /Ср/

1.29 Снаряжение для реализации дополнительной образовательной программы по туризму /Ср/

1.30 Организация туристических слетов в рамках рекреационной деятельности различных групп населения /Ср/

1.31 Особенности организации и судейства соревнований при реализации дополнительной образовательной программы по туризму /Ср/

1.32 Организация туристических пешеходных походов, как рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/

1.33 Туристические навыки для освоения дополнительной образовательной программы и рекреационной деятельности различных групп населения в виде походов /Ср/

1.34 Организация и проведение туристических пешеходных походов, как рекреационной деятельности различных групп населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/

1.35 Организация и судейство соревнований по туризму /Ср/

1.36 Организация и проведение туристических слетов в рамках рекреационной деятельности различных групп населения /Ср/

1.37 Виды туризма, как средства рекреационной деятельности различных групп населения и деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта /Контр.раб./

1.38 Техника и методика обучения преодоления туристических препятствий /КР/

1.39 План-конспект и фрагмент проведения занятия туристической направленности /Контр.раб./

## Методика развития координационных способностей

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель дисциплины «Методика развития координационных способностей» является формирование компетенций, позволяющих студенту:
1.2	-планировать тренировочный процесс, осуществлять контроль эффективности тренировочных занятий, при планировании, построении и проведении тренировочного процесса учитывать половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся;

### 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	-теоретические основы спортивной тренировки и планирования тренировочного процесса, методы контроля эффективности тренировочного процесса, особенности пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	-планировать тренировочный процесс, осуществлять контроль эффективности тренировочных занятий, при планировании, построении и проведении тренировочного процесса учитывать половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся;
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	-планирования и проведения тренировочных занятий, контроля за эффективностью тренировочного процесса с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Раздел 1. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

- 1.1 Основные термины. Физические качества. Координация, ловкость. Классификация координационных способностей. Координация движений в свете современных научных представлений. /Лек/
- 1.2 Основные термины. Физические качества. Координация, ловкость. Классификация координационных способностей. Координация движений в свете современных научных представлений. Теоретическая подготовка. /Ср/
- 1.3 Письменный опрос по теме лекции. (вопросы представлены в приложении 1. /Пр/
- 1.4 Методика развития способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. /Лек/
- 1.5 Методика развития способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Теоретическая подготовка. /Ср/
- 1.6 Методика развития способности к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Практическое задание и устный опрос (задание и вопросы к устному опросу представлены в приложении 1). /Пр/
- 1.7 Методика развития способности к равновесию. /Лек/
- 1.8 Методика развития способности к равновесию. Теоретическая подготовка. /Ср/
- 1.9 Методика развития способности к равновесию. Практическое задание и устный опрос (задание и вопросы представлены в приложении 1). /Пр/
- 1.10 Методика развития способности к реагированию. /Лек/
- 1.11 Методика развития способности к реагированию. Теоретическая подготовка. /Ср/
- 1.12 Методика развития способности к реагированию. Устный опрос (вопросы представлены в приложении 1). /Пр/
- 1.13 Методика развития способности к ориентированию в пространстве. /Лек/
- 1.14 Методика развития способности к ориентированию в пространстве. Письменное задание представлено в приложении 1. /Пр/
- 1.15 Методика развития способности к ориентированию в пространстве. /Ср/
- 1.16 Методика развития ритмической способности /Лек/
- 1.17 Методика развития ритмической способности. Теоретическая подготовка. /Ср/
- 1.18 Методика развития ритмической способности. Устный опрос и практическое задание (вопросы и задание представлены в приложении 1). /Пр/
- 1.19 Методика развития способности к расслаблению. /Лек/
- 1.20 Методика развития способности к расслаблению. Теоретическая подготовка. /Ср/
- 1.21 Методика развития способности к расслаблению. Устный опрос и практическое задание (вопросы и задание представлены в приложении 1). /Пр/
- 1.22 Методика развития статокINETической устойчивости. /Лек/
- 1.23 Методика развития статокINETической устойчивости. Теоретическая подготовка. /Ср/
- 1.24 Методика развития статокINETической устойчивости. Письменное задание представлено в приложении 1. /Пр/
- 1.25 Развитие координационных способностей в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Наследственная роль в развитии координационных способностей. Физиологические механизмы обеспечения координации движений /Лек/
- 1.26 Развитие координационных способностей в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Наследственная роль в развитии координационных способностей. Физиологические механизмы обеспечения координации движений. /Ср/
- 1.27 Развитие координационных способностей в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Наследственная роль в развитии координационных способностей. Физиологические механизмы обеспечения координации движений. Устный опрос (вопросы представлены в приложении 1). /Пр/
- 1.28 Тестирование координационных способностей (Обзор отечественных и зарубежных методик). Тесты на координацию в рамках комплекса «ГТО». /Лек/
- 1.29 Тестирование координационных способностей (Обзор отечественных и зарубежных методик). Тесты на координацию в рамках комплекса «ГТО». Устный опрос и 2 практические работы (вопросы и практические задания представлены в приложении 1). /Пр/
- 1.30 Тестирование координационных способностей (Обзор отечественных и зарубежных методик). Тесты на координацию в рамках комплекса «ГТО». /Ср/
- 1.31 Совершенствование координационных способностей в различных видах спорта. /Лек/

- 1.32 Совершенствование координационных способностей в различных видах спорта. Подготовка контрольной работы. Теоретическая подготовка к тестированию. /Ср/
- 1.33 Совершенствование координационных способностей в различных видах спорта. Тестирование по всему разделу(тест в приложении1). /Пр/
- 1.34 Совершенствование координационных способностей в различных видах спорта (темы в отдельном документе). /Контр.раб./

## Аэробика

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Целью освоения дисциплины "Аэробика" является
1.2	приобретение обучающимися навыков выявления и внедрения аэробных инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг (через аэробику);
1.3	осуществления рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
1.4	получение навыков организации массовых досуговых мероприятий;
1.5	обучение способам ведения деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, а также требованиями к программно-методическому обеспечению данной программы.

<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-14.1: Способен выявлять инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг</b>	

<b>ОПК-14.2: Внедряет инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг</b>	
--	--

<b>ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью</b>	
--	--

<b>ПК-2.2: Организует и проводит массовые досуговые мероприятия</b>	
---	--

<b>ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма</b>	
---	--

<b>ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы</b>	
--	--

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	способы выявления и внедрения инновационных направлений и технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;
3.1.3	способы осуществления рекреационной деятельности с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.1.4	технологии организации массовых досуговых мероприятий
3.1.6	основы деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, а также требования к разработке программно-методического обеспечения данной программы
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	выявлять и внедрять аэробные инновационные технологии рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;
3.2.3	осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.2.4	организовывать массовые досуговые мероприятия
3.2.6	осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, а также требования к программно-методическому обеспечению данной программы
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	способами выявления и внедрения аэробных инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;
3.3.3	способами осуществления рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

3.3.5	способами ведения деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, а также требованиями к программно-методическому обеспечению данной программы;
3.3.6	навыками организации массовых досуговых мероприятий

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- Раздел 1. Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта**
- 1.1 Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта /Пр/  
1.2 Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта /Ср/
- Раздел 2. Техника выполнения упражнений.**
- 2.1 Техника выполнения базовых шагов /Пр/  
2.2 Техника выполнения базовых шагов /Ср/  
2.3 Развитие физических качеств занимающихся. /Пр/  
2.4 /Контр.раб./
- Раздел 3. Методика обучения**
- 3.1 Средства и методы обучения в аэробике. Спортивная аэробика /Пр/  
3.2 Средства и методы обучения в аэробике /Ср/  
3.3 Спортивная аэробика /Ср/

# Информационные технологии в физической культуре

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью курса «Информационные технологии в физической культуре» является формирование компетентности студентов в вопросах использования ресурсов сети Интернет для решения задач профессиональной деятельности; выбора и применения современных информационных технологий для обработки результатов исследований с учетом основных требований информационной безопасности; решения задач профессиональной деятельности с использованием существующих информационно-коммуникационных технологий с учетом основных требований информационной безопасности.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>ОПК-16.1: Использует ресурсы сети Интернет для решения задач профессиональной деятельности</b>	
<b>ОПК-16.2: Выбирает современные информационные технологии для обработки результатов исследований с учетом основных требований информационной безопасности</b>	
<b>ОПК-16.3: Решает задачи профессиональной деятельности с использованием существующих информационно-коммуникационных технологий с учетом основных требований информационной безопасности</b>	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- способы использования ресурсов сети Интернета для решения профессиональных задач,
3.1.2	- современные информационные технологии и их принципы работы для обработки результатов исследований в сфере физической культуры,
3.1.3	- основные требования информационной безопасности,
3.1.4	- способы решения профессиональных задач с использованием информационно-коммуникационных технологий,
3.1.5	- программные средства для решения задач профессиональной деятельности
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- использовать ресурсы сети Интернета для решения профессиональных задач,
3.2.2	- выбирать современные информационные технологии для обработки результатов исследований с учетом основных требований информационной безопасности,
3.2.3	- решать задачи профессиональной деятельности с использованием существующих информационно-коммуникационных технологий с учетом основных требований информационной безопасности,
3.2.4	- использовать программные средства для решения задач профессиональной деятельности
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- навыками использования ресурсов сети Интернета для решения профессиональных задач,
3.3.2	- опытом выбора современных информационных технологий для обработки результатов исследований с учетом основных требований информационной безопасности,
3.3.3	- способностью решать задачи профессиональной деятельности с использованием существующих информационно-коммуникационных технологий с учетом основных требований информационной безопасности,

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1.**

- 1.1 Особенности использования современных информационных технологий для решения профессиональных задач физической культуры /Пр/  
 1.2 Особенности использования современных информационных технологий для решения профессиональных задач физической культуры /Ср/  
 1.3 Программные средства информационных технологий в сфере физической культуры. Алгоритмы, математические методы и модели для решения профессиональных задач /Пр/  
 1.4 Программные средства информационных технологий в сфере физической культуры. Алгоритмы, математические методы и модели для решения профессиональных задач /Ср/  
 1.5 Интернет-технологии и ресурсы сети Интернет в процессе поиска и обмена информацией в сфере физической культуры /Пр/  
 1.6 Интернет-технологии и ресурсы сети Интернет в процессе поиска и обмена информацией в сфере физической культуры /Ср/  
 1.7 Основы информационной и компьютерной безопасности /Пр/  
 1.8 Основы информационной и компьютерной безопасности /Ср/  
 1.9 Офисные приложения для решения профессиональных задач физической культуры /Пр/  
 1.10 Офисные приложения для решения профессиональных задач физической культуры /Ср/  
 1.11 Технология создания и редактирования графической информации. Технология подготовки компьютерных презентаций в сфере физической культуры /Пр/  
 1.12 Технология создания и редактирования графической информации. Технология подготовки компьютерных презентаций в сфере физической культуры /Ср/  
 1.13 Современные информационные технологии и их принципы работы для обработки результатов исследований в сфере физической культуры /Пр/  
 1.14 Современные информационные технологии и их принципы работы для обработки результатов исследований в сфере физической культуры /Ср/  
 1.15 АИС (автоматизированные информационные системы) в физической культуре. Технология создания автоматизированных программ для решения профессиональных задач в сфере физической культуры /Пр/  
 1.16 АИС (автоматизированные информационные системы) в физической культуре. Технология создания автоматизированных программ для решения профессиональных задач в сфере физической культуры /Ср/  
 1.17 Применение информационно-коммуникационных технологий для решения задач профессиональной деятельности /Пр/  
 1.18 Применение информационно-коммуникационных технологий для решения задач профессиональной деятельности /Ср/  
 1.19 /Контр.раб./

## Теория физической подготовки

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

- |     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Сформировать научно-методические основы профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими в практике работы тренеров низшего (массового) уровня, овладеть способностью разработки: программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы, реализации процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. |
|-----|---|

**2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективно-сти с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	О программно-методическом обеспечении для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.1.2	О реализации процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>

3.2.1	Разрабатывать элементы программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.2.2	Планировать процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Разработкой программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной программы
3.3.2	Реализацией процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1.

- 1.1 Мышечные волокна и их свойства /Лек/
- 1.2 Мышечные волокна и их свойства /Пр/
- 1.3 Мышечные волокна и их свойства /Ср/
- 1.4 Физиологические основы развития физических качеств /Лек/
- 1.5 Физиологические основы развития физических качеств /Пр/
- 1.6 Физиологические основы развития физических качеств /Ср/
- 1.7 Биохимические основы развития физических качеств /Лек/
- 1.8 Биохимические основы развития физических качеств /Пр/
- 1.9 Биохимические основы развития физических качеств /Ср/
- 1.10 Методика развития физических качеств /Лек/
- 1.11 Методика развития физических качеств /Пр/
- 1.12 Методика развития физических качеств /Ср/
- 1.13 Утомление и восстановление /Лек/
- 1.14 Утомление и восстановление /Пр/
- 1.15 Утомление и восстановление /Ср/
- 1.16 Построение физической подготовки /Лек/
- 1.17 Построение физической подготовки /Пр/
- 1.18 Построение физической подготовки /Ср/
- 1.19 Методы осуществления физической подготовки /Лек/
- 1.20 Методы осуществления физической /Пр/
- 1.21 Методы осуществления физической /Ср/
- 1.22 Физическая подготовка в виде спорта /Лек/
- 1.23 Физическая подготовка в виде спорта //Ср/
- 1.24 Моделирование тренировочного процесса /Лек/
- 1.25 Моделирование тренировочного процесса /Пр/
- 1.26 Моделирование тренировочного процесса/Ср/
- 1.27 Контроль физической подготовки /Лек/
- 1.28 Контроль физической подготовки /Пр/
- 1.29 Контроль физической подготовки /Ср/
- 1.30 Прогнозирование уровня физической подготовки /Лек/
- 1.31 Прогнозирование уровня физической подготовки /Пр/
- 1.32 Прогнозирование уровня физической подготовки /Ср/
- 1.33 /Контр.раб./

## Физическая реабилитация

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель преподавания дисциплины «Физическая реабилитация» состоит в том, чтобы ознакомить будущих бакалавров профиля «Спортивно-оздоровительный туризм» с общими основами физической реабилитации людей, перенесших какие-либо заболевания, в том числе инвалидов; сформировать компетенции в соответствии с учебным планом. выработать умения и навыки применения реабилитационных мероприятий при основных формах заболеваний, травм и повреждений различных систем организма.
1.2	В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:
1.3	- осуществлять контроль программ физической реабилитации населения;
1.4	- быть способным к анализу методик и средств физической реабилитации,
1.5	- применять методы и средства физической реабилитации.

### 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения**

**ОПК-8.2: Подбирает на основе анализа программ и режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения соответствующие средства и методы их реализации**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>
3.1.1 - способы осуществления контроля программ, режимов занятий физической реабилитации населения,
3.1.2 подбирать на аналитической основе средства и методы для их реализации
3.1.3 - способы осуществления анализа методик и средств физической реабилитации
3.1.5 - методы и средства физической реабилитации
<b>3.2 Уметь:</b>
3.2.1 - осуществлять контроль над программами физической реабилитации населения
3.2.3 - анализировать используемые методики и средства физической реабилитации
3.2.5 - рационально подбирать методы и средства физической реабилитации
<b>3.3 Владеть:</b>
3.3.1 - способами контроля над программами физической реабилитации
3.3.2 - умениями анализировать используемые методики и средства физической реабилитации
3.3.3 - методами и средствами физической реабилитации населения

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Раздел 1. Содержание занятий 8-го семестра**

- 1.1 Общая характеристика дисциплины «Физической реабилитации». /Лек/
- 1.2 Ознакомиться с общими и частными подходами и методиками в построении программы ФР. Изучить требования к организации службы ЛФК и массажа в ЛПУ. Ознакомиться с различными авторскими методиками ФР, с методикой эрготерапии. Изучить взаимодействие процедур ЛФК, массажа, физиотерапии. Составить перечень форм и методов ФР. Начертить схему средств ФР. Изучить основные требования по построению частной методики. Подготовиться к тестированию. /Ср/
- 1.3 Физическая реабилитация при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (травматология и ортопедия) /Лек/
- 1.4 Изучить общий подход ФР при травмах и заболеваниях ОДА Методика ФР при травмах и повреждении костей и суставов. Подготовиться к тестированию /Ср/
- 1.5 Физическая реабилитация в травматологии (верхние и нижние конечности, позвоночник, кости таза. Эндопротезирование). /Пр/
- 1.6 Изучить общий подход ФР при переломах свободных верхних конечностей, позвоночника и костей таза. Методика ФР при повреждениях суставов. Изучить общий подход ФР при переломах костей нижних конечностей. Повреждения коленного сустава, их многообразие, тактика реабилитации и методика ФР. Изучить подходы ФР при переломах костей таза. Изучить подходы ФР при переломах позвоночника. С учетом нозологической формы, клинического течения и этапа реабилитации составить комплекс лечебной гимнастики при переломах пояснично-крестцового отдела позвоночника. больному с учетом его функционального состояния и этапа реабилитации (переломы верхних конечностей). Подготовиться к контрольному тестированию. /Ср/
- 1.7 Физическая реабилитация при травмах позвоночника и таза. /Пр/
- 1.8 Изучить общую характеристику переломов позвоночника. Ознакомиться с методикой ФР при переломах позвоночника (шейный отдел, грудной и поясничный отдел, крестец). Изучить общую характеристику переломов костей таза. Основы физической реабилитации, двигательные режимы, частные задачи при организации реабилитационного процесса. 1. С учетом нозологической формы, клинического течения и этапа реабилитации составить комплекс лечебной гимнастики.  
Собрать анамнез больного, провести клиническое и функциональное обследование органов и систем.  
Установить двигательный режим, задачи, объем средств и формы ФР.  
Дать клинико-физиологическое обоснование назначения на лечебную гимнастику.  
Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики больному с учетом его функционального состояния и этапа реабилитации. Подготовиться к тестированию. /Ср/
- 1.9 Изучить понятия правильной и нарушенной осанки, определить типы осанки и методы выявления нарушений осанки. Методы реабилитации и коррекции нарушений осанки.  
Изучить понятие "сколиоз", ознакомиться с классификацией сколиозов (по Коббу), ориентироваться в понятии "степень" сколиоза. Ознакомиться с методами лечения и реабилитации сколиоза. Общая характеристика физических упражнений, выявить основные закономерности при их подборе и методика проведения.  
Изучить понятие плоскостопия. Выяснить клиническую картину. Определить методики исследования плоскостопия (плантография). Изучить принципы лечения, реабилитации и профилактики при плоскостопии. С учетом нозологической формы, клинического течения и этапа реабилитации составить комплекс лечебной гимнастики.  
Установить двигательный режим, задачи, объем средств и формы ФР.  
Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики больному с учетом его функционального состояния и этапа реабилитации. Подготовиться к контрольному тестированию. /Ср/
- 1.10 Ознакомиться с методикой оперативного вмешательства при эндопротезировании тазобедренного сустава. Требования к назначению ЛФК и массажа. Обоснование ранних сроков физической реабилитации. Дать клинико-физиологическое обоснование назначения на лечебную гимнастику. Требования к составлению частных методик при эндопротезировании тазобедренного сустава. Установить двигательный режим, задачи, объем средств и формы ФР.



Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики больному с учетом его функционального состояния и этапа реабилитации. /Ср/

1.11 Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы (ЦНС, ПНС) /Лек/

1.12 Законспектировать виды инсульта. Определить основы физической реабилитации при нарушениях мозгового кровообращения. Поэтапная реабилитация больных с нарушением мозгового кровообращения: восстановительное лечение (1 этап), восстановление психологической, моторной и социальной активности (2 этап), расширение двигательного режима, лечебная гимнастика в бассейне (3 этап) и санаторно-курортное лечение (4 этап). Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики больному с учетом его функционального состояния и этапа реабилитации. Подготовиться к тестированию. /Ср/

1.13 Статико-динамические нарушения: сколиоз, нарушения осанки, плоскостопие. Причины и онтогенез. Методики исследования. классификация. Методы применения физических упражнений /Пр/

1.14 Причины возникновения остеохондроза и клиническая картина. Лечение и реабилитация больных при остеохондрозах. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника. Основные методические требования в процессе применения физических упражнений при остеохондрозах. Понятие правильной и нарушенной осанки, типы осанки и методы выявления нарушений осанки. Методы реабилитации и коррекции нарушений осанки.

Сколиоз, классификация сколиозов, степени сколиоза (классификация Кобба). Методы лечения сколиоза. Общая характеристика физических упражнений, основные закономерности при их подборе и методика проведения.

Понятие плоскостопия. Клиническая картина. Плантография. Лечение, реабилитация и профилактика при плоскостопии.

Составить ориентировочную схему построения лечебной гимнастики (ЛГ).

Составить комплекс лечебной гимнастики с учетом диагноза.

Составить конспект проведения массажа при частной патологии./Ср/

1.15 Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Лек/

1.16 Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца (ИБС), инфаркте миокарда. /Пр/

1.17 Ишемическая болезнь сердца (ИБС) и ее клинические формы: кардиосклероз, стенокардия и инфаркт миокарда. Этапы реабилитации. Определение толерантности к физической нагрузке у больных в зависимости от функционального класса ИБС. Методика физической реабилитации больных с ИБС в зависимости от функционального класса. Инфаркт миокарда и его полиэтиология. Классификация и клиническая картина. Этапность в реабилитации больных инфарктом миокарда. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда (ИМ). Особенности стационарного и санаторного этапов реабилитации больных. Диспансерно-поликлинический этап реабилитации и его три периода – шадящий, шадяще-тренировочный и тренировочный. Подготовиться к контрольному тестированию. /Ср/

1.18 Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония, эмфизема легких) /Лек/

1.19 Общая характеристика заболеваний органов дыхания. Задачи и принципы реабилитации пульмонологических больных. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. /Пр/

1.20 Понятие о бронхите и бронхиальной астме, этиология и патогенез, клиническая картина. Физическая реабилитация при бронхиальной астме. Средства и методы физической реабилитации при бронхиальной астме. Составить ориентировочную схему построения лечебной гимнастики.

Составить комплекс лечебной гимнастики с учетом диагноза./Ср/

1.21 Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, эндокринной системы и опущениях внутренних органов. /Лек/

1.22 Физическая реабилитация при хроническом гастрите, язвенной болезни, ДЖВП. /Пр/

1.23 Гастрит как полиэтиологическое заболевание, патогенез и клиническая картина. Физическая реабилитация при гастритах различной этиологии.

Этиология, патогенез, клиническая картина язвенной болезни. Физическая реабилитация больных с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки в рамках двигательных режимов. Самостоятельно изучить этиологию и патогенез дискинезии желчевыводящих путей. Физическая реабилитация при дисфункциях желчевыводящих путей. Самостоятельно изучить этиологию и патогенез сахарного диабета, спланхоптоза. Подготовиться к контрольному тестированию./Ср/

1.24 Физическая реабилитация в акушерстве и гинекологии /Лек/

1.25 Физическая реабилитации беременных /Пр/

1.26 Периоды в физической реабилитации (по триместрам). Изучить задачи и средства, применяемые на разных этапах беременности. Ознакомиться с показаниями и противопоказаниями. Изучить особенности проведения лечебной гимнастики в послеродовой период /Ср/

1.27 Физическая реабилитация в педиатрии /Лек/

1.28 Реабилитация детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Общая характеристика часто встречающихся заболеваний – ревмокардит, пороки сердца, миокардит. Реабилитация при ревмокардите и миокардите. Периоды реабилитации. Нормализация функциональных нарушений с помощью физических упражнений. Особенности дыхательной функции и органов дыхания у детей. Клиническая картина. Причины заболеваний органов

дыхания у детей. Реабилитация при хроническом бронхите у детей. Подготовиться к тестированию. /Ср/

1.29 /Контр.раб./

## Теория и методика рекреации

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель дисциплины «Теория и методика рекреации» - формирование профессиональной компетентности будущих бакалавров в следующих вопросах: осуществления контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения; подбора на основе анализа программ и режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения соответствующих средств и методов их реализации; планирования научных исследований по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности; организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, осуществления объективного судейства соревнований; осуществления рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью.
-----	---

## **2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-8.1: Осуществляет контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения**

**ОПК-8.2: Подбирает на основе анализа программ и режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения соответствующие средства и методы их реализации**

**ОПК-11.1: Планирует научные исследования по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности**

**ОПК-13.1: Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований**

**ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- принципы анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;
3.1.2	- соответствующие средства и методы их реализации по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;
3.1.3	- методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, правила судейства соревнований;
3.1.4	- принципы планирования научных исследований по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности;
3.1.5	- основы планирования и организации рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- планировать содержание рекреационных занятий с учетом положений теории физической культуры;
3.2.2	- осуществлять контроль программ и регулировать режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;
3.2.3	- подбирать соответствующие средства и методы их реализации по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения на основе анализа программ и режимов занятий;
3.2.4	- осуществлять организацию и проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, объективное судейства соревнований;
3.2.5	- планировать научные исследования по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности;
3.2.6	- планировать и организовывать рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- самостоятельно планировать содержание рекреационных занятий с учетом положений теории физической культуры;
3.3.2	- осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения;
3.3.3	- применения соответствующих средств и методов их реализации по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения на основе анализа программ и режимов занятий;
3.3.4	- организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, осуществления объективного судейства соревнований;

3.3.5	- планирования научных исследований по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности;
3.3.6	- планирования и организации рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1.

- 1.1 Теория и методика рекреации: обзор основных понятий и определений /Лек/
- 1.2 Теория и методика рекреации: обзор основных понятий и определений /Пр/
- 1.3 Теория и методика рекреации: обзор основных понятий и определений /Ср/
- 1.4 Основные этапы становления и развития физической рекреации. Общая характеристика государственного (федерального) и общественно- самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности. /Лек/
- 1.5 Основные этапы становления и развития физической рекреации. Общая характеристика государственного (федерального) и общественно- самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности. /Пр/
- 1.6 Основные этапы становления и развития физической рекреации. Общая характеристика государственного (федерального) и общественно- самодеятельного регулирования рекреативно-оздоровительной деятельности. /Ср/
- 1.7 Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации. Особенности физкультурной деятельности, формы организации занятий. Современные концепции здоровья и рекреативно- оздоровительные аспекты его оптимизации. /Лек/
- 1.8 Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации. Особенности физкультурной деятельности, формы организации занятий. Современные концепции здоровья и рекреативно- оздоровительные аспекты его оптимизации. /Пр/
- 1.9 Физкультурная деятельность – как основа физической рекреации. Особенности физкультурной деятельности, формы организации занятий. Современные концепции здоровья и рекреативно- оздоровительные аспекты его оптимизации. /Ср/
- 1.10 Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом. /Лек/
- 1.11 Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом. /Пр/
- 1.12 Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации. Организационно-методическая характеристика массовых форм и течений рекреации в России и за рубежом. /Ср/
- 1.13 Особенности разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на туристских комплексах. Сценарная и методическая подготовка программ рекреационно- оздоровительной деятельности. /Лек/
- 1.14 Особенности разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на туристских комплексах. Сценарная и методическая подготовка программ рекреационно- оздоровительной деятельности. /Пр/
- 1.15 Особенности разработки и реализации программ физкультурно-спортивных туров на туристских комплексах. Сценарная и методическая подготовка программ рекреационно- оздоровительной деятельности. /Ср/
- 1.16 Рекреационная сфера досуга – как рекреационно-реабилитационная система. Рекреационная основа программирования отдыха. Программа обслуживания в процессе рекреативно- оздоровительных мероприятий: понятие и состав. /Лек/
- 1.17 Рекреационная сфера досуга – как рекреационно-реабилитационная система. Рекреационная основа программирования отдыха. Программа обслуживания в процессе рекреативно- оздоровительных мероприятий: понятие и состав. /Пр/
- 1.18 Рекреационная сфера досуга – как рекреационно-реабилитационная система. Рекреационная основа программирования отдыха. Программа обслуживания в процессе рекреативно- оздоровительных мероприятий: понятие и состав. /Ср/
- 1.19 Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности. /Лек/
- 1.20 Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности. /Пр/
- 1.21 Виды рекреационно-оздоровительных услуг и особенности их предоставления. Досуговые мероприятия и их место в программе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности. /Ср/
- 1.22 Подготовка сценария и проведение рекреативно-оздоровительного мероприятия для определенной возрастной группы. ФОР с различным контингентом занимающихся на базе различных типов физкультурно- оздоровительных центров. ФОР в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга. /Лек/
- 1.23 Подготовка сценария и проведение рекреативно-оздоровительного мероприятия для определенной возрастной группы. ФОР с различным контингентом занимающихся на базе различных типов физкультурно- оздоровительных центров. ФОР в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга. /Пр/
- 1.24 Подготовка сценария и проведение рекреативно-оздоровительного мероприятия для определенной возрастной группы. ФОР с различным контингентом занимающихся на базе различных типов физкультурно- оздоровительных центров. ФОР в учреждениях, на предприятиях, по месту жительства, в местах массового отдыха и досуга. /Ср/
- 1.25 Программирование занятий рекреативно-оздоровительной направленности. /Лек/
- 1.26 Программирование занятий рекреативно-оздоровительной направленности. /Пр/
- 1.27 Программирование занятий рекреативно-оздоровительной направленности. /Ср/
- 1.28 Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления. /Лек/
- 1.29 Организационно-методические особенности проведения занятий в режиме рабочего дня и после рабочего восстановления. /Пр/

## Поисково-спасательная деятельность

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью изучения дисциплины «Поисково-спасательная деятельность» является формирование компетенций, позволяющих реализовывать дополнительные образовательные программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<b>ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма</b>

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- содержание дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.1.2	- содержание дополнительных общеобразовательных программ в сфере туризма;
3.1.3	- содержание деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- осуществлять дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.2	- осуществлять дополнительные общеобразовательных программ в сфере туризма;
3.2.3	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- дополнительными общеобразовательными программами в сфере физической культуры и спорта;
3.3.2	- дополнительными общеобразовательными программами в сфере туризма;
3.3.3	- деятельностью, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма.

### СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Раздел 1. Реализация дополнительных образовательных программ в сфере физической культуры, спорта и туризма.**

- 1.1 Экстремальные ситуации социального и криминогенного характера. /Лек/
- 1.2 Подготовка населения к действиям в чрезвычайной ситуации. /Пр/
- 1.3 Стадии ЧС и Скорость ЧС. /Ср/
- 1.4 Правила поведения в экстремальной ситуации социального характера. /Ср/
- 1.5 Опасности и причины их возникновения, характерные для различных видов туристской и рекреативной деятельности. /Лек/
- 1.6 Способы предотвращения опасных ситуаций в туризме. /Пр/
- 1.7 Анализ статистики по количеству пострадавших туристов в зависимости от региона. /Ср/
- 1.8 Поисково-спасательные и транспортировочные работы. /Лек/
- 1.9 Специфика проведения ПСР в различных погодных условиях. /Ср/
- 1.10 Спасательные работы при ликвидации последствий ЧС природного характера. /Лек/
- 1.11 Особенности ликвидации ЧС природного характера. /Пр/
- 1.12 Способы предотвращения ЧС природного характера. /Ср/
- 1.13 Спасательные работы при ликвидации последствий ЧС техногенного характера. /Лек/
- 1.14 Способы предотвращения ЧС техногенного характера. /Ср/
- 1.15 Спасательные работы при ликвидации последствий ЧС социального характера. /Лек/
- 1.16 Способы предотвращения ЧС социального характера. /Ср/
- 1.17 Основы выживания в различных климатических условиях. /Пр/
- 1.18 Статистика по выживанию туристов, оказавшихся в условиях автономного выживания. /Ср/
- 1.19 /Контр.раб./

## Гандбол

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
-----------------------------

1.1	Целью дисциплины «Гандбол», является формирование компетенций позволяющих: осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся; реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.
-----	---

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-3.1:** Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма

**ПК-3.2:** Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы

**ПК-1.1:** Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

**ПК-1.2:** Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- Способы реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.
3.1.2	- Способы осуществления тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- Реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.
3.2.2	- Осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- Навыками реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.
3.3.2	- Навыками осуществления тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

### СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- Раздел 1. Обучение и совершенствование техники перемещений**
- 1.1 техника перемещения в защитной стойке гандболиста, скрестным шагом /Пр/  
1.2 история развития гандбола /Ср/
- Раздел 2. Обучение и совершенствование техники владения мячом**
- 2.1 передачи на месте и в движении, броски по воротам /Пр/  
2.2 средства и методы обучения технике игры в гандбол /Ср/
- Раздел 3. Обучение и совершенствование техники овладения мячом**
- 3.1 техника перехвата, выбивание и накрывание мяча /Пр/  
3.2 правила соревнований по гандболу /Ср/
- Раздел 4. Обучение и совершенствование тактики игры в гандболе**
- 4.1 тактика защиты и тактика нападения /Пр/  
4.2 классификация тактики игры в гандбол /Ср/  
4.3 /Контр.раб./

# Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью дисциплины "Нутрициология и фармакологическая поддержка спорта", является оценка возможности здорового человека в развитии адаптационных способностей организма в условиях спортивной деятельности при больших физических и психоэмоциональных нагрузках. Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение профилактировать и устранять эти факторы адекватным применением средств коррекции для достижения высоких результатов в спорте и сохранения здоровье спортсмена. Применение фармакологических средств для повышения работоспособности и возможности к быстрому восстановлению ресурсов организма спортсмена после экстремальной нагрузки
1.2	В процессе обучения обучающиеся должны овладеть:
1.3	- основами антидопингового законодательства, знаниями об основных группах допинговых веществ, физиологических и биохимических механизмы действиях допингов и опасности их применения для организма;

1.4	- навыками разъяснительной работы по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности
-----	---

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-7.1: Анализирует антидопинговое законодательство, знает основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма**

**ОПК-7.2: Проводит разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- основы антидопингового законодательства, основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма;
3.1.2	- вопросы, касающиеся разъяснительной работы по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- применять антидопинговое законодательство, основные группы допинговых веществ, физиологические и биохимические механизмы действия допингов и опасность их применения для организма;
3.2.2	- проводить разъяснительную работу по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- основами антидопингового законодательства, знаниями об основных группах допинговых веществ, физиологических и биохимических механизмах действия допингов и опасности их применения для организма;
3.3.2	- навыками разъяснительной работы по профилактике применения допинга в физкультурно-спортивной деятельности

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Фармподдержка

- 1.1 Основные требования к режиму и рациону питания спортсменов в различные периоды соревновательного процесса и восстановления. /Лек/
- 1.2 Основные требования к режиму и рациону питания спортсменов в различные периоды соревновательного процесса и восстановления. /Пр/
- 1.3 Основные требования к режиму и рациону питания спортсменов в различные периоды соревновательного процесса и восстановления. /Ср/
- 1.4 Управление работоспособностью спортсмена. /Лек/
- 1.5 Управление работоспособностью спортсмена. /Пр/
- 1.6 Управление работоспособностью спортсмена. /Ср/
- 1.7 Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена. /Лек/
- 1.8 Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена. /Пр/
- 1.9 Фармакологическая поддержка на этапах подготовки спортсмена. /Ср/
- 1.10 Фармакологические препараты спорта. /Лек/
- 1.11 Фармакологические препараты спорта. /Пр/
- 1.12 Фармакологические препараты спорта. /Ср/
- 1.13 Коррекция отдельных состояний в спорте. /Лек/
- 1.14 Коррекция отдельных состояний в спорте. /Пр/
- 1.15 Коррекция отдельных состояний в спорте. /Ср/
- 1.16 Фармобеспечение по летним видам спорта. /Лек/
- 1.17 Фармобеспечение по летним видам спорта. /Пр/
- 1.18 Фармобеспечение по летним видам спорта. /Ср/
- 1.19 Фармобеспечение по зимним видам спорта. /Лек/
- 1.20 Фармобеспечение по зимним видам спорта. /Пр/
- 1.21 Фармобеспечение по зимним видам спорта. /Ср/
- 1.22 Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе. /Лек/
- 1.23 Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе. /Пр/
- 1.24 Пропаганда и организация рационального питания в спортклубе. /Ср/
- 1.25 Контрольная работа /Контр.раб./

# Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью дисциплины «Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры» является создание у студентов основ достаточно широкой теоретической подготовки в области материально-технического обеспечения, позволяющей проводить диагностику эффективности компенсаторной деятельности при различных заболеваниях и повреждениях у лиц с отклонением в состоянии здоровья; знать технику безопасности и правил реагирования во время нестандартных ситуаций с целью обеспечения безопасного пространства для обучающихся, проводить профилактику травматизма и обеспечить возможность использования новых технических принципов в областях материально-технического обеспечения.
-----	---

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-6.1: Организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нестандартные ситуации и устраняет или снижает опасность**

**ОПК-6.2: Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь**

**ОПК-15.1: Способен осуществлять материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, и туристско-краеведческих мероприятий**

**ОПК-15.2: Способен осуществлять материально-техническое сопровождение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий и занятий**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- основы соблюдения техники безопасности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.2	- основы профилактики спортивного травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
3.1.3	- материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, туристско-краеведческих мероприятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- применять правила соблюдения техники безопасности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
3.2.2	- проводить профилактику спортивного травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
3.2.3	- применять знания о материально-техническом сопровождении рекреационно-оздоровительных, туристско-краеведческих мероприятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- навыками соблюдения техники безопасности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
3.3.2	- навыками профилактики спортивного травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
3.3.3	- навыками материально-технического сопровождения рекреационно-оздоровительных, туристско-краеведческих мероприятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Раздел 1. Оснащение сооружений спортивного назначения с целью обеспечения доступности проведения и безопасности пространства (разметка) спортивно- оздоровительной работы с инвалидами.**

- 1.1 Введение в дисциплину /Лек/
- 1.2 Спортивные сооружения для инвалидов /Пр/
- 1.3 Соблюдение техники безопасности /Ср/

**Раздел 2. Средства для занятий физической культурой и спортом. Теория и практика формирования физкультурно-спортивных сооружений.**

- 2.1 Физкультурно-спортивные сооружения и их оснащение. /Лек/
- 2.2 Протезная и ортопедическая техника для занятий физической культурой и спортом /Пр/
- 2.3 Спортивные тренажеры /Ср/

**Раздел 3. Основные требования к формированию физкультурно- спортивных сооружений для инвалидов.**

- 3.1 Спортивные тренажеры, инвентарь, оборудование, экипировка, применяемые в работе с инвалидами /Лек/
- 3.2 Специальный инвентарь /Пр/
- 3.3 Специальное оборудование /Ср/
- 3.4 Экипировка /Ср/

**Раздел 4. Модернизация физкультурно-спортивных сооружений.**

- 4.1 Нормативные документы /Лек/
- 4.2 Нормативные документы /Пр/
- 4.3 Конструктивные особенности протезно- ортопедической техники, применяемой для восстановления движений физической культуры и спорта /Ср/
- 4.4 /Контр.раб./

# Атлетическая гимнастика

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	формировать у занимающихся комплексное представление о сущности занятий силовой направленности, их структуре и содержании, для организации тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся, повысить компетентность студентов в вопросах направленного использования средств атлетической гимнастики для реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-14.1: Способен выявлять инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг**

**ОПК-14.2: Внедряет инновационные направления и технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг**

**ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью**

**ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма**

**ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- принципы и методы организации тренировочного процесса силового характера с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.2	- основы теории и методики обучения в физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.3	- педагогические принципы, принципы спортивной тренировки, методы обучения двигательному действию, методы планирования тренировочного процесса.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- планировать, организовывать и проводить учебные занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, используя дидактические принципы, принципы спортивной тренировки и требования образовательных стандартов;
3.2.2	- использовать методы обучения двигательному действию при освоении техники выполнения упражнений в атлетической гимнастике;
3.2.3	- пользоваться методами оценки физической подготовленности и функционального состояния обучающихся, видеть ошибки в технике выполнения физических упражнений и уметь их исправлять.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- техникой выполнения базовых и изолирующих упражнений для развития различных мышечных групп и методикой развития физических качеств;
3.3.2	- практическими навыками использования инвентаря для оценки физической подготовленности и функционального состояния обучающихся, а также навыками технически правильного выполнения физических упражнений;
3.3.3	- навыками организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1.

- 1.1 Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на занятиях по атлетической гимнастике /Пр/
- 1.2 Правила техники безопасности, поведения и личной гигиены на занятиях по атлетической гимнастике /Ср/
- 1.3 Анатомия мышц и упражнения для их развития /Пр/
- 1.4 Анатомия мышц и упражнения для их развития /Ср/
- 1.5 Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Пр/
- 1.6 Обучение технике выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике /Ср/
- 1.7 Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Пр/
- 1.8 Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера в атлетической гимнастике /Ср/
- 1.9 Обучение технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости (растяжка, стрейчинг) /Пр/
- 1.10 Обучение технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости (растяжка, стрейчинг) /Ср/
- 1.11 Методы развития физических качеств используя средства атлетической гимнастики /Пр/
- 1.12 Методы развития физических качеств используя средства атлетической гимнастики /Ср/
- 1.13 Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Пр/
- 1.14 Особенности процессов восстановления, питания при занятиях атлетической гимнастикой /Ср/



- 1.15 Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Пр/  
 1.16 Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Ср/  
 1.17 Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Пр/  
 1.18 Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой /Ср/  
 1.19 /Контр.раб./

## Хоккей

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Целью дисциплины «Хоккей», является формирование компетенций позволяющих: осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся; реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.

<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
---

<b>ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма</b>
---

<b>ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы</b>
--

<b>ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся</b>
--

<b>ПК-1.2: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся</b>
--

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Особенности осуществления тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.2	Особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.2	Реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Навыки осуществления тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.3.2	Навыки реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

### СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- Раздел 1. Обучение и совершенствование техники перемещений.**
- 1.1 Стойка хоккеиста, имитационные движения, катание на коньках /Лаб/  
 1.2 история развития хоккея /Ср/  
**Раздел 2. Обучение и совершенствование техники владения клюшкой и шайбой**
- 2.1 хваты клюшки, катание на коньках с клюшкой, торможение передачи шайбы /Лаб/  
 2.2 средства и методы обучения в хоккее /Ср/  
**Раздел 3. Обучение и совершенствование техники бросков**
- 3.1 кистевой бросок, ведение шайбы с последующим броском по воротам /Лаб/  
 3.2 методика обучения броскам в хоккее с шайбой /Ср/  
**Раздел 4. Обучение и совершенствование тактики игры в хоккее**
- 4.1 тактика игры в пятерках, в неполном составе /Лаб/  
 4.2 правила соревнований по хоккею с шайбой /Ср/  
 4.3 /Контр.раб./

## Коньки

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>
------------------------------------

1.1	Целью дисциплины «Коньки» является изучение методических основ учебной и спортивной деятельности, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической работы в области физической культуры и спорта. В результате освоения дисциплины обучающийся должен: знать основы процесса спортивной тренировки, уметь контролировать его эффективность с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.
-----	--

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основы процесса спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	навыками осуществления процесса спортивной тренировки, контролем за его эффективностью с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

### СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Раздел 1. Техника бега на коньках

- 1.1 Тема 1. Техника и методика обучения специальным упражнениям простого катания для использования в процессе спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/
- 1.2 Техника и методика обучения специальным упражнениям простого катания для использования в процессе спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/
- 1.3 Тема 2. Техника и методика обучения торможениям. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/
- 1.4 Техника и методика обучения торможениям. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/
- 1.5 Тема 3. Обучение специальным упражнениям в скоростном беге на коньках. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/
- 1.6 Обучение специальным упражнениям в скоростном беге на коньках. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/
- 1.7 Тема 4. Техника и методика обучения скоростному бегу на коньках. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/
- 1.8 Техника и методика обучения скоростному бегу на коньках. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/
- 1.9 Тема 5. Совершенствование техники скоростного бега на коньках на коротких и длинных дистанциях. Выполнение заданий в процесс спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/
- 1.10 Совершенствование техники скоростного бега на коньках на коротких и длинных дистанциях. Выполнение заданий в процесс спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/
- 1.11 Тема 6. Подвижные игры в совершенствовании техники скоростного бега на коньках. Использование игровых заданий в процессе спортивной тренировки для контроля их эффективности, с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/
- 1.12 Подвижные игры в совершенствовании техники скоростного бега на коньках. Использование игровых заданий в процессе спортивной тренировки для контроля их эффективности, с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/
- 1.13 Тема 7. Организация и проведения соревнований по конькобежному спорту. Выполнение роли судей и участников соревнований, контроль эффективности выполнения заданий с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/
- 1.14 Организация и проведения соревнований по конькобежному спорту. Выполнение роли судей и участников соревнований, контроль эффективности выполнения заданий с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/
- 1.15 Контрольная работа /Контр.раб./

# Самооборона

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью изучения дисциплины «Самооборона» является формирование компетенций, позволяющих:
1.2	- осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
1.3	- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
1.4	- организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия;
1.5	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
1.6	- разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### ПК-2.2: Организует и проводит массовые досуговые мероприятия

**ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма**

**ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся**

**ПК-1.2: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.2	- навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.1.3	- массовые досуговые мероприятия;
3.1.4	- деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.1.5	- программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.2	- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.2.3	- организовать и проводить массовые досуговые мероприятия;
3.2.4	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.2.5	- разрабатывать программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы.
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- процессом спортивной тренировки, контролем его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.3.2	- процессом формирования навыков соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся;
3.3.3	- навыками организации и проведения массовых досуговых мероприятий;
3.3.4	- навыками деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
3.3.5	- навыками разработки программно-методического обеспечения и реализации дополнительной общеобразовательной программы.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Раздел 1.

- 1.1 Характеристика и содержание дисциплины «Самооборона». /Лаб/
- 1.2 Характеристика и содержание дисциплины «Самооборона». /Ср/
- 1.3 Методика специальной технической и тактической подготовки. /Лаб/
- 1.4 Методика специальной технической и тактической подготовки. /Ср/
- 1.5 Обучение технике выполнения базовых упражнений по самообороне. /Лаб/
- 1.6 Обучение технике выполнения базовых упражнений по самообороне. /Ср/
- 1.7 Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера по самообороне. /Лаб/
- 1.8 Обучение технике выполнения упражнений изолирующего характера по самообороне. /Ср/
- 1.9 Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. /Лаб/
- 1.10 Обучение технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. /Ср/
- 1.11 Организация тренировочной деятельности /Лаб/
- 1.12 Организация тренировочной деятельности /Ср/
- 1.13 Организация соревновательной деятельности /Лаб/
- 1.14 Организация соревновательной деятельности /Ср/
- 1.15 Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Лаб/
- 1.16 Планирование и организация процесса тренировки с учетом индивидуальных особенностей и целевых установок занимающегося /Ср/
- 1.17 /Контр.раб./

## Настольный теннис

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью изучения дисциплины «Настольный теннис» является формирование компетенций, позволяющих:
1.2	- осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью;
1.3	- организовать и проводить досуговые, массовые мероприятия;
1.4	- реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры;
1.5	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной образовательной программы в сфере физической культуры;
1.6	- осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

### 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-2.2: Организует и проводит массовые досуговые мероприятия**

**ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма**

**ПК-3.2: Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся**

**ПК-1.2: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью;
3.1.2	- механизмы организации и проведения досуговых, массовых мероприятий;
3.1.3	- дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры;
3.1.4	- деятельность, направленную на освоение дополнительной образовательной программы в сфере физической культуры;
3.1.5	- тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>

3.2.1	- осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью;
3.2.2	- реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.3	- организовать и проводить массовые досуговые мероприятия;
3.2.5	- осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения;
3.2.6	- реализовывать дополнительные образовательные программы в сфере физической культуры и спорта;
3.2.7	- осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- навыками рекреационной деятельности с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенностью жизнью;
3.3.3	- навыками реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.3.5	- умением организовать и проводить массовые досуговые мероприятия;
3.3.6	- навыками реализации рекреационной деятельности с различными группами населения.
3.3.7	- навыками реализации дополнительных образовательных программ в сфере физической культуры и спорта;
3.3.8	- навыками тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей;

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Теоретические основы настольного тенниса

- 1.1 Причины изменения правил в настольном теннисе. /Лаб/
- 1.2 Выдающиеся теннисисты. /Ср/
- 1.3 Изменения инвентаря в настольном теннисе. /Лаб/
- 1.4 Краткий исторический обзор инвентаря. /Ср/
- 1.5 Азиатская и европейская школы настольного тенниса. /Лаб/
- 1.6 Специальные физические и технические нормативы в настольном теннисе. /Ср/

### Раздел 2. Технические основы настольного тенниса

- 2.1 Методика обучения подрезки слева и справа. /Лаб/
- 2.2 Средства совершенствования подрезки. /Ср/
- 2.3 Методика обучения наката слева и справа. /Лаб/
- 2.4 Средства совершенствования наката. /Ср/
- 2.5 Методика обучения топ-спина слева и справа. /Лаб/
- 2.6 Средства совершенствования топ-спина. /Ср/

### Раздел 3. Тактические основы настольного тенниса

- 3.1 Схемы игры в нападении. /Лаб/
- 3.2 Оценка тактики игры выдающихся спортсменов в настольном теннисе. /Ср/
- 3.3 /Контр.раб./
- 3.4 /Зачёт/

# Массаж

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью дисциплины «Массаж» является подготовка специалистов, способных к целостному и систематическому анализу сложных проблем современной жизни общества на основе системного подхода к деятельности в профессиональной среде. В результате освоения дисциплины обучающийся должен: знать основы рекреационной деятельности с различными группами населения, направленные на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью.
-----	--

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-2.1: Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основы рекреационной деятельности с различными группами населения, направленные на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>

3.3.1	основами рекреационной деятельности с различными группами населения, направленной на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью
-------	---

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1.

- 1.1 Тема 1. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживания. Выполнение поглаживания на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/
- 1.2 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема поглаживания. Выполнение поглаживания на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/
- 1.3 Тема 2. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов выжимания. Выполнение приемов выжимания на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/
- 1.4 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приемов выжимания. Выполнение приемов выжимания на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/
- 1.5 Тема 3. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминания. Выполнение разминания на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/
- 1.6 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения приема разминания. Выполнение разминания на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/
- 1.7 Тема 4. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения растирания, сотрясающих приемов и приемов ручной вибрации. Выполнение растирания, сотрясающих приемов и вибрации на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/
- 1.8 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения растирания, сотрясающих приемов и приемов ручной вибрации. Выполнение растирания, сотрясающих приемов и вибрации на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленных на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/
- 1.9 Тема 5. Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленных на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/
- 1.10 Физиологическое влияние, техника и методика выполнения ударных приемов и движений. Выполнение ударных приемов и движений на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленных на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/
- 1.11 Тема 6. Методика проведения общего сеанса массажа, характеристика частной формы массажа, целью которых является рекреационная деятельность с различными группами населения, направленная на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/
- 1.12 Методика проведения общего сеанса массажа, характеристика частной формы массажа, целью которых является рекреационная деятельность с различными группами населения, направленная на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/
- 1.13 Тема 7. Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Лаб/
- 1.14 Совершенствование техники и методики проведения комплексов массажа на разных участках тела, с целью рекреационной деятельности с различными группами населения, направленного на обеспечение физического и психического здоровья /Ср/
- 1.15 /Контр.раб./

## Спортивное ориентирование

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- |     |  |
|-----|--|
| 1.1 | Цель освоения дисциплины: научиться осуществлять процесс спортивной тренировки и контроль его эффективности, владеть навыками проведения соревновательной деятельности по спортивному ориентированию, а также деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. |
|-----|--|

### 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ПК-3.1: Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма**

**ПК-1.1: Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся**

**ПК-1.2: Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- о реализации процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.2	- о соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.1.4	структуру и содержание дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- планировать процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.2.2	- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.2.3	- осуществлять деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, включая деятельность по спортивному ориентированию
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- реализацией процесса спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
3.3.3	- опытом соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся
3.3.4	- навыками осуществления деятельности, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма, включая деятельность по спортивному ориентированию

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Раздел 1.**

- 1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования /Лек/
- 1.2 История возникновения и развития спортивного ориентирования /Пр/
- 1.3 История возникновения и развития спортивного ориентирования /Ср/
- 1.4 Спортивное ориентирование как вид спорта /Лек/
- 1.5 Спортивное ориентирование как вид спорта /Пр/
- 1.6 Спортивное ориентирование как вид спорта /Ср/
- 1.7 Определение понятия «спортивная карта» /Лек/
- 1.8 Определение понятия «спортивная карта» /Пр/
- 1.9 Определение понятия «спортивная карта» /Ср/
- 1.10 Условные знаки спортивной карты /Лек/
- 1.11 Масштаб и высота сечения /Пр/
- 1.12 Условные знаки спортивной карты /Ср/
- 1.13 Компас и его применение /Лек/
- 1.14 Компас и его применение /Пр/
- 1.15 Компас и его применение /Ср/
- 1.16 Элементы техники ориентирования /Лек/
- 1.17 Глазомерная съемка /Пр/
- 1.18 Элементы техники ориентирования /Ср/
- 1.19 /Контр.раб./

## **Футбол**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью освоения дисциплины "Футбол" является формирование компетенций позволяющих:
1.2	- проведению тренировочного процесса по футболу на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
1.3	- проведению соревновательной деятельности в соответствии этапами и программами спортивной подготовки;
1.4	- проведению рекреационной деятельности с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
1.5	- реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

**2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****ПК-2.1:** Осуществляет рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью**ПК-2.2:** Организует и проводит массовые досуговые мероприятия**ПК-3.1:** Осуществляет деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма**ПК-3.2:** Разрабатывает программно-методическое обеспечение для реализации дополнительной общеобразовательной программы**ПК-1.1:** Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся**ПК-1.2:** Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами спортивной подготовки занимающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- особенности проведения тренировочного процесса по футболу на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.1.2	- способы формирования навыков соревновательной деятельности в соответствии этапами и программами спортивной подготовки;
3.1.3	- особенности рекреационной деятельности с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.1.4	- особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- проводить тренировочный процесс по футболу на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.2.2	- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии этапами и программами спортивной подготовки;
3.2.3	- проводить рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.2.4	- реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- навыками проведения тренировочного процесса по футболу на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся;
3.3.2	- способностями проведения соревновательной деятельности в соответствии этапами и программами спортивной подготовки;
3.3.3	- навыками проведения рекреационной деятельности с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью;
3.3.4	- навыками по реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1. Обучение и совершенствование техники перемещений в футболе.**

- 1.1 техника перемещений в защитной стойке футболиста /Пр/  
1.2 методика обучения технике перемещений /Ср/

**Раздел 2. Обучение и совершенствование технике передач, остановок и ударов в футболе**

- 2.1 удары внутренней стороной стопы, внешней, внутренней частью подъема /Пр/  
2.2 средства и методы обучения в футболе /Ср/

**Раздел 3. Совершенствование техники игры в футбол**

- 3.1 передачи, ведение, удары по воротам /Пр/  
3.2 правила соревнований по футболу. способность проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта /Ср/

**Раздел 4. Обучение и совершенствование тактики игры в футбол**

- 4.1 классификация тактики игры в защите и в нападении в футболе /Пр/  
4.2 Осуществление и организация и судейства соревнований по избранному виду спорта /Ср/  
4.3 Реализация дополнительных общеобразовательных программ по футболу в сфере физической культуры и спорта /Контр.раб./