

АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины  
**«ВОЗРАСТНАЯ МОРФОЛОГИЯ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура».

Направленность: «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр.

Форма обучения: очная.

Учебная дисциплина **«ВОЗРАСТНАЯ МОРФОЛОГИЯ»** относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины) ОПОП (Б1.В. ДВ.04.02).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Возрастная морфология» имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам (72 часа).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям).**

**1. Основы возрастной морфологии\* (16 часов)**

Общая и частная возрастная морфология; задачи возрастной морфологии; методы возрастной морфологии. Основные периоды развития зрительно-моторной координации, силовых, скоростных способностей, гибкости. Вклад в развитие возрастной морфологии ученых.

**2. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата\* (20 часов)**

Схемы возрастной периодизации онтогенеза. Биологический возраст и вариант биологического развития, их определение. Понятие о физическом развитии. Критерии оценки физического развития детей и подростков на различных этапах онтогенеза. Строение, функции и движения позвоночного столба. Изменения костной системы в различные возрастные периоды. Вспомогательные аппараты мышц. Различия в строении и функции красных и белых мышечных волокон. Возрастные особенности силы мышц. Адаптационные изменения мышечной системы.

**3. Возрастные особенности развития систем обеспечения организма \* (18 часов)**

Возрастные особенности органов пищеварения, дыхания, мочевой, половой систем и сердечно-сосудистой. Возрастные особенности адаптационных изменений систем обеспечения организма.

**4. Возрастные особенности развития регуляторных систем организма \* (14 часа)**

Возрастные особенности строения и развития различных отделов нервной системы. Топография образований нервной системы. Возрастные изменения функций органов нервной системы. Возрастные особенности строения и развития желез эндокринной системы. Проекция крупных желез эндокринной системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций желез эндокринной системы. Возрастные особенности строения и развития органов чувств. Топография органов чувств в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций органов чувств.

Примечание: \* - занятия, проводимые в интерактивной форме.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
Универсальные	УК-1
Профессиональные	ПК-5

АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины  
«АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ В ФИТНЕСЕ»

**Рекомендуется для направления подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура». *Профиль подготовки:* физкультурно-оздоровительные технологии.

**Квалификация (степень) выпускника:** академический бакалавр физической культуры по направлению подготовки 49.03.01 Физкультурно-оздоровительные технологии.

**Форма обучения:** очная, заочная.

Учебная дисциплина «Авторские программы в фитнесе» включена в список дисциплин по выбору ОПОП (Б1.В.ДВ.05.01).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Авторские программы в фитнесе» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам (72 часа).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел 1. Авторские программы силовой направленности.** Способ коррекции телосложения человека «Шейпинг». Кинезитерапия по методу С.М. Бубновского.

**Раздел 2. Авторские программы, основанные на восточных оздоровительных системах.** Пилатес. Калланетика. Системы, основанные на техниках дыхания бодифлекс и оксисайз.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
общекультурные	УК-7
профессиональные	ПК-1; ПК-2; ПК-3

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
«ППМ, аквааэробика, фитнес»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация: *бакалавр физической культуры*

Форма обучения: *очная, заочная*

Учебная дисциплина «ППМ, аквааэробика, фитнес» включена в список дисциплин по физической культуре и спорту основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа включает цели и задачи дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП); содержание, структурированное по разделам; содержание дисциплины по видам занятий (содержание аудиторных занятий; самостоятельная работа студентов); требования к уровню освоения программы (формы текущего, промежуточного и итогового контроля); учебно-методическое обеспечение дисциплины (учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины; методические рекомендации преподавателю и указания студентам).

Рабочая программа дисциплины «Практические основы деятельности инструктора-методиста ФОД» имеет трудоемкость, равную 328 часам.

**СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)**

1 курс:

**Раздел 1. Аквааэробика. Упражнения на мелкой воде.** Структура и содержание занятий аквааэробики на мелкой воде. Использование дополнительного оборудования. Упражнения в мелкой воде, описание и рекомендации. Линейная хореография на занятиях аквааэробикой.

**Раздел 2. Аквааэробика. Упражнения на глубокой воде.** Структура и содержание занятий аквааэробики на глубокой воде. Использование удерживающих поясов и дополнительного оборудования на занятиях аквааэробикой в глубокой воде. Упражнения в глубокой воде, описание и рекомендации. Расширенная хореография на занятиях аквааэробикой.

2 курс:

**Раздел 1. Силовой тренинг в условиях тренажерного зала.** Классификация оборудования, применяемого на занятиях в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Использование стретчинга на занятиях персональным тренингом в условиях тренажерного зала.

**Раздел 2. Использование свободного отягощения на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала.** Классификация свободных весов, применяемых на занятиях персональным тренингом. Техника упражнений со свободными весами. Использование кардиотренажеров на занятиях силовым тренингом в условиях тренажерного зала.

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

<b>Компетенции</b>	
Универсальные	УК-7
Профессиональные	ПК-2,3

## **АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины  
**«Иностранный (английский) язык»**

**Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура».**

**Направленность: Физкультурно-оздоровительные технологии.**

**Уровень образования: бакалавриат.**

**Форма обучения: очная, заочная.**

Дисциплина «Иностранный (английский) язык» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.01).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Иностранный (английский) язык» имеет трудоёмкость, равную 7 зачетным единицам (252 ч).

Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)

### **Тема 1: Я - студент.**

Грамматика: Спряжение глаголов to be, to have. Множественное число существительных. Степени сравнения прилагательных и наречий. Неопределенные времена действительного залога. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Я - студент». Текст: “About myself”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения.

### **Тема 2: Город.**

Грамматика: Неопределенные местоимения some, any, no и их производные. Неопределенные времена действительного залога. Продолженные времена действительного залога. Совершенные времена действительного залога. Модальные глаголы и их эквиваленты. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Город». Тексты: «Moscow – the Capital of the 1980 Olympic Games», “St.Petersburg” .“Smolensk”. Спортивные тексты “Ludmila Turischeva” , “Oleg Blokhin”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения.

### **Тема 3: Наш университет.**

Грамматика: Функции и значения слов it, that, one. Безличные предложения Participle I, Participle II. Независимый причастный оборот. Неопределенные времена страдательного залога. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Наш университет». Тексты: “About our Academy”, “British Universities”, “The Russian State university of Physical Culture, Sports and Tourism”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения.

### **Тема 4: Великобритания.**

Грамматика: Неопределенные времена страдательного залога. Продолженные времена страдательного залога. Совершенные времена страдательного залога. Лексика: АктивнаяиспортивнаялексикукатыТексты: “Great Britain”, “Sport in Great Britain”, “London”, “Oxbridge”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения.

**Тема 5: Олимпийские игры. Спорт.**

Грамматика: Функции инфинитива в предложении. Перевод инфинитива на русский язык. Образование и употребление всех временных форм глагола в действительном и страдательном залоге. Лексика: Активнаяиспортивнаялексикукаты. Тексты: “The Olympic Games”, “The First Russian Olympic Champion”, “Winter Olympic Games”, “Track-and-Field Athletics”, “Football”, “Wrestling”. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
универсальные	УК-4 УК-1
общепрофессиональные	ОПК-10

## **АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины  
**«Немецкий язык»**

Рекомендуется для направления подготовки: 49.03.01 «Физическая культура». *Направленность подготовки:* физкультурно-оздоровительные технологии.

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Форма обучения: заочная.

Дисциплина «Иностранный (немецкий) язык» относится к обязательной части основной образовательной программы (Б1.О.01).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Немецкий язык» имеет трудоёмкость, равную 7 зачетным единицам (252 часа).

### **Содержание, структурированное по темам**

#### **Тема 1: Я - студент.**

Грамматика: Имя существительное и артикль. Личные местоимения. Спряжение глаголов в презенсе. Числительные. Порядок слов в предложении. Притяжательные местоимения. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками. Отрицание. Словообразование. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Я - студент». Текст: “Ich bin Student”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

#### **Тема 2: Наш университет.**

Грамматика: Склонение личных местоимений. Предлоги. Возвратные глаголы. Модальные глаголы. Сложное прошедшее время перфект. Предпрошедшее время плюсквамперфект. Сложносочиненное предложение. Парные союзы. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: «Unsere Universitat», “Die Deutsche Hochschule für Körperkultur”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.



### **Тема 3: Германия. Немецкоязычные страны.**

Грамматика: Неопределенно-личное местоимение “man”. Безличные глаголы и местоимение es. Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение условия. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Германия. Немецкоязычные страны». Тексты: “Deutschland”, “Deutschsprachige Länder”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

### **Тема 4: Город.**

Грамматика: Степени сравнения прилагательных и наречий. Простое прошедшее время претеритум. Будущее время глагола футурум. Инфинитив. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Город». Тексты: “Smolensk”, “Stadtverkehr”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

### **5. РАЗДЕЛ, МОДУЛЬ, ТЕМА: Физическое воспитание и спорт.**

#### **Олимпийские игры.**

Грамматика: Пассив. Придаточное предложение цели, причины, времени. Конъюнктив. Местоимённые наречия. Распространенное определение. Придаточное предложение определительное. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: “Wir treiben Sport”, “Olympische Spiele”. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

#### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
универсальные	УК-4 УК-1
общепрофессиональные	ОПК-10

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

### «История России»

Рекомендуется для направления подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

**Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Уровень образования: бакалавриат.

Учебная дисциплина «История России» относится к обязательной части образовательной программы (Б1.0), к обязательным дисциплинам Блока дисциплин: **Б1.О.02**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1-2 семестрах по очной форме обучения. Итоговая форма контроля - экзамен.

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое и лицензионное программное обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «История России» имеет трудоемкость, равную 5 зачетным единицам (180 часов).

### Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)

<b>Раздел I. История России в системе социально-гуманитарных наук. Основы методологии исторической науки</b>
Социология физической культуры и спорта как наука, ее место в системе наук
История как наука. История России – неотъемлемая часть всемирной истории
<b>Раздел II. Исторические процессы в Русских землях в древности и средние века*</b>
2.1. Народы и политические образования на территории современной России в древности; государство Русь и проблема интерпретации его социально экономического и политического строя.
2.2. Русские земли в средние века (XII-XIV вв.)
2.3. Культура древней и средневековой Руси.
<b>Раздел III. Формирование единого национального Российского государства *</b>
3.1. Возвышение Москвы. Формирование единого российского государства

3.2. Московское царство. В XVI в.
3.3. Россия на рубеже XVI- XVII вв. Смутное время
3.4. Россия в XVII в: от Смуты к империи
3.5 Культура России XV-XVII вв.
<b>Раздел IV. Российская империя (XVIII-начало XXв.)</b>
4.1. Модернизация российского общества. Просвещенный абсолютизм.
4.2. Россия в мировой и европейской политике.
4.3. Особенности экономического и социально-политического развития России в XIX в.
4.4. Культура России в XVIII-к.XIXв.
4.5. Россия в конце XIX
4.6. Россия в I Мировой войне.
4.7. Великая российская революция (1917– 1922).
<b>Раздел V. Строительство советского государства. Место и роль СССР в мировой системе.</b>
5.1. Становление советского общества (20-30 гг.).
5.2. Советский Союз в годы II Мировой войны. Великая Отечественная война.
5.3. Советский союз в послевоенный период 1945-1953гг.
<b>Раздел VI. Апогей и кризис советской системы.</b>
6.1. Либеральный коммунизм Оттепель 50-х и эпоха развитого социализма 60-70-е гг. XX века.
6.2. Советская культура 20-80-е годы
<b>Раздел VII. Российское общество в условиях системной трансформации.</b>
7.1. Перестройка- крах советской системы и создание новой российской государственности, и становление рыночной экономики.
7.2. Россия в XXI в.
<b>Раздел VIII. Феномен российской цивилизации</b>
8.1. Экономический, демографический, культурный потенциал России
8.2. Российское государство-цивилизация
8.3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации

8.4. Политическое устройство России
-------------------------------------

8.5. Вызовы будущего и развитие страны.
---

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
универсальные:	УК-1, УК-5

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

### **«Социология Физической культуры и спорта»**

**Направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Уровень образования: бакалавриат.

Форма обучения: очная

Учебная дисциплина **«Социология: теория и методология исследований физической культуры и спорта»** относится к дисциплинам обязательной части ОПОП формируемой участниками образовательных отношений в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 (Б1.О. 04).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое и лицензионное программное обеспечение.

Рабочая программа дисциплины **«Социология: теория и методология исследований физической культуры и спорта»** имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

<b>Раздел I. Социология: теория и методология исследований физической культуры и спорта</b>
Социология физической культуры и спорта как наука, ее место в системе наук
История возникновения и развития социологии спорта
<b>Раздел II. Спорт в социокультурной системе</b>

Спорт как элемент общечеловеческой культуры
Социокультурная эволюция спорта
<b>Раздел III. Социальная структура и функции современного спорта</b>
Спорт как социальный институт
Институциональные взаимосвязи спорта
Социальные функции и дисфункции спорта
Олимпийское движение как социальный феномен
<b>Раздел IV. Проблемы личности в спорте</b>
Спорт и социализация личности
Спортивная субкультура
Проблема гуманизации спорта
Физкультурно-спортивная активность и ее социальные барьеры
<b>Раздел V. Методы социологии. Основы эмпирического социологического исследования</b>
Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта
Программа эмпирического социологического исследования
Методика и техника составления социологической анкеты

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

**КОМПЕТЕНЦИИ**

универсальные:	УК-1, 3,5
общепрофессиональные	ОПК-5

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«СОЦИОЛОГИЯ»**

**Рекомендуется для направления подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура».

**Профиль подготовки:** «Физкультурно-оздоровительные технологии».

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина «Социология» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана (Б.1. О. 05.), разработанного в соответствии с ФГОС ВО 3++, по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 N 1456, от 08.02.2021 N 83).

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительная записка (выписка из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, краткая характеристика изучаемой дисциплины); результаты обучения по дисциплине; место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, материально-техническое обеспечение дисциплины.

Рабочая программа дисциплины «Социология» имеет трудоёмкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел 1. Понятийный аппарат и история развития социологической науки.** Социология как наука об обществе. История становления и развития социологии.

**Раздел 2. Макросоциология. Социальная статика и динамика.** Общество как целостная система. Социальная структура и стратификация. Социальные общности и группы. Личность и общество. Общество и культура. Социальные изменения и социальные конфликты.

**Раздел III Методика проведения социологических исследований.**  
Методика организации и проведения социологического исследования.

**Экзамен**

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
универсальные:	УК-3; УК-5; УК-6



## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ»

**Рекомендуется для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Направленность (профиль программы): физкультурно-образовательные технологии**

**Уровень образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная.заочная

Учебная дисциплина «Русский язык и культура речи» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.06).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Русский язык и культура речи» имеет трудоёмкость, равную 3 зачетным единицам / 108 часов (10 часов – аудиторные занятия, 94 часа – самостоятельная работа, 4 часа – зачет, 4 семестр).

### Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)

Тема 1. Стилистика -13 часов.

Тема 2. Стилиевое многообразие русского языка -33 часа.

Тема 3. Языковые нормы русского языка -37 часов.

Тема 4. Основы ораторского искусства -21 час.

### Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
универсальные:	УК-1, УК-4
общепедагогические	ОПК-10

**АННОТАЦИЯ**  
примерной рабочей программы дисциплины  
**«Педагогика»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура».

**Направленность:** Физкультурно-оздоровительные технологии.

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр.

Учебная дисциплина «Педагогика» включена в базовую часть ОПОП (Б1.Б.07).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Педагогика» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел 1. Теоретико-методологические основы педагогики.** Основные тенденции и направления развития педагогической науки. Педагогика как наука и / или искусство воспитания учащихся. Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире. Возрастные и индивидуальные особенности развития. Семья в системе воспитания и социализации личности. Детский коллектив в процессе формирования личности. Образование и культура. Система образования и воспитания. Проблемы современного образования. Гуманистические образовательные системы. Методы педагогических исследований.

**Раздел 2. Теория целостного педагогического процесса.** Педагогический процесс как система и целостное явление. Воспитание в целостном педагогическом процессе. Обучение в целостном педагогическом процессе.

**Раздел 3. Общие основы организации целостного учебно-воспитательного процесса.** Методы и средства целостного педагогического процесса. Формы организации целостного педагогического процесса.

**Раздел 4. Основы технологии целостного педагогического процесса.** Педагогическое искусство и мастерство. Педагогическое общение.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

КОМПЕТЕНЦИИ	
Универсальные	УК-3
Общепрофессиональные	ОПК-5,6,10

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«ПСИХОЛОГИЯ»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура».

**Направленность:** Физкультурно-оздоровительные технологии.

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр.

Учебная дисциплина «Психология» относится к обязательной части ОПОП (Б.1.О.08).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Психология» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям).**

**Модуль 1. Введение в психологию.** Предмет психологии. Житейская и научная психология. Развитие представлений о предмете психологии в основных исторически сложившихся направлениях психологии: психология сознания, бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология, отечественная психология\*. История развития научной психологии. Место психологии в системе наук о человеке. Методы психологии. Этапы научного исследования. Общенаучные и конкретно-научные методы исследования. Наблюдение как метод исследования. Требования к организации наблюдения. Эксперимент как метод исследования. Зависимая и независимая переменная. Контрольная группа испытуемых. Виды эксперимента. Опрос как метод исследования: беседа, интервью, анкетирования. Тестирование как метод исследования. Требования к тестированию. Анализ продуктов деятельности. Психологические основы использования данного метода. Проективные методы. Человек как объект психологии. Понятия: человек, индивид, личность, индивидуальность. Основные индивидуальные, личностные и индивидуальные качества человека. Связь психологии с другими антроповедческими науками. Сознание и бессознательное. Основные характеристики сознания. Самосознание. Состояния сознания. Бессознательное. Основные проявления бессознательного. Психика и организм.

**Модуль 2. Психология личности.** Понятие личности в психологии. Основные характеристики личности. Условия и механизмы формирования личности. Некоторые подходы к изучению личности. Психологическая структура личности (З.Фрейд, Э.Берн, С.Л.Рубинштейн, К.К.Платонов). Индивидуально-психологические особенности. Темперамент. Основные компоненты. Теории темперамента. Характер. Структура, формирование характера. Типология характера. Социальный характер (Э.Фромм). Способности. Происхождение способностей. Задатки. Развитие способностей. Виды способностей, уровни их развития.

**Модуль 3. Психологические сферы личности.** Потребностно-мотивационная сфера личности. Активность и направленность личности. Виды потребностей. Мотив. Виды мотивов. Иерархия мотивов. Фрустрация. Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции. Механизмы возникновения эмоций. Функции эмоций. Классификация эмоций Чувства, виды чувств. Волевая активность личности. Функции воли. Волевое усилие. Способы волевой регуляции. Волевые качества личности. Познавательная сфера личности. Структура познавательной сферы личности. Внимание. Свойства внимания. Виды внимания. Восприятие. Основные характеристики, взаимосвязь с другими компонентами познавательной сферы. Свойства восприятия. Виды восприятия. Мышление. Основные характеристики. Этапы развития и основные виды мышления. Операции мышления. Мышление как процесс решения задач. Память. Функции памяти, основные блоки памяти. Процессы памяти. Виды памяти. Мнемотехники.

**Модуль 4. Психология общения и групп.** Представления о коммуникативной, интерактивной и перцептивной сторонах общения. Средства коммуникации: речь, невербальные средства, организация пространства, контакт глаз. Межличностная дистанция. Психология малых групп и коллектива. Представление о малой группе и ее структуре. Типы взаимоотношений в группе. Статусы в группе. Типы лидеров. Социометрическое исследование. Большие группы. Коллектив.

**Требование к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

Компетенции	
универсальные:	УК-3
общепрофессиональные:	ОПК-1,5

АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины  
«АНАТОМИЯ»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура».

Направленность: «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр.

Форма обучения: очная.

Учебная дисциплина «АНАТОМИЯ» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.10).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Анатомия» имеет трудоемкость равную 6 зачетным единицам (216 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям).**

1. **Основы анатомии** (7 часов). Краткая история анатомии. Основные понятия. Цели и задачи раздела, теоретические основы анатомии. Методы исследований в анатомии: контактные, бесконтактные. Оси, плоскости.

2. **Кости и их соединения** (17 часов). Строение костей, структурно-функциональная единица костной ткани. Классификация костей. Типы соединений, их характеристика и классификация. Скелет туловища\*. Скелет верхней конечности и его соединения\*. Скелет нижней конечности и его соединения\*. Череп. Особенности строения костей черепа.

3. **Мышечная система** (30 часов). Учение о мышцах. Мышца как орган. Классификация мышц. Закономерности распределения мышц, функции мышечной системы. Макро- и микроскопическое строение мышц. Механизм мышечного сокращения. Гомеостаз и гомеорез. Понятие об адаптации. Виды адаптации. Норма реакции. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Понятие о рабочей гипертрофии. Мышцы пояса верхней конечности и плеча\*. Мышцы предплечья и кисти\*. Морфофункциональная топография мышц верхней конечности\*. Мышцы тазобедренного сустава и бедра\*. Мышцы голени и стопы\*. Морфофункциональная топография мышц нижней конечности\*. Мышцы брюшного пресса\*. Мышцы позвоночного столба и дыхательные мышцы\*. Мышцы головы, шеи, мимические и жевательные мышцы\*.

4. **Динамическая морфология** (20 часов). Значение динамической морфологии для спортивной практики. Методы исследования положений тела. Роль отечественных ученых в развитии науки о движениях человека. Понятие об открытых и закрытых кинематических цепях. Схема анатомического анализа

поз и упражнений. Анатомическая характеристика гимнастических упражнений\*. Анатомическая характеристика висов, упоров, моста, шпагата\*. Анатомический анализ поступательных и вращательных движений\*. Анатомическая характеристика ациклических движений. Анатомическая характеристика упражнения сальто назад\*. Анатомическая характеристика некоторых движений, применяемых в занятиях легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, фехтованием и т. д.

5. **Внутренние органы** (20 часов). Общий план строения трубчатых и паренхиматозных органов. Системы органов и их функции. Развитие пищеварительной, дыхательной и мочеполовой системы. Пищеварительная система\*. Дыхательная система\*. Половая система\*. Мочевая система\*.

6. **Сердечно-сосудистая система** (22 часа). Кровь. Круги кровообращения. Строение стенки артерии, вены, капилляра. Микроциркуляторное русло. Общий план строения лимфатической системы. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Сердце\*. Сосуды большого круга кровообращения. Нисходящая часть аорты, ее ветви, область кровоснабжения. Система верхней и нижней полых вен. Лимфатическая система.

7. **Нервная система** (34 часа). Эмбриогенез нервной системы. Нейрон, строение, классификация. Вспомогательные системы и аппараты. Рефлекторная дуга. Классификация, функции нервной системы. Спинной мозг. Отделы головного мозга: продолговатый и задний мозг\*, средний и промежуточный мозг\*, конечный мозг\*. Черепные нервы. Шейное и плечевое сплетение. Поясничное, крестцовое и копчиковое сплетения. Вегетативная нервная система. Характеристика и строение симпатического и парасимпатического отделов.

8. **Органы внутренней секреции и органы чувств** (10 часов). Общие морфологические основы и функции эндокринной системы. Классификация эндокринных желез. Функции эндокринных желез. Строение органов зрения и слуха. Орган осязания. Орган вкуса.

9. **Основы спортивной морфологии** (16 часов). Основы антропометрических измерений. Плантография. Сколиозометрия. Конституциональная диагностика.

Примечание: \* - занятия, проводимые в интерактивной форме.

#### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
Универсальные	УК-1
Общепрофессиональные	ОПК-1; ОПК-9
Профессиональные	ПК-4

АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины  
«**БИОМЕХАНИКА**»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура».

Направленность: «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр.

Форма обучения: очная.

Учебная дисциплина «**БИОМЕХАНИКА**» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.11).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Биомеханика» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям).**

**Раздел 1. «Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние» (6 часов).** Определение биомеханики и биомеханики спорта. Общая и частная задачи биомеханики спорта. Основная теория биомеханики – системно-структурный подход Д.Д.Донского. Исторические направления в развитии биомеханики и современное состояние науки. Связь биомеханики с другими науками.

**Раздел 2. «Характеристики движения спортсмена» (16 часов).** Группы характеристик движения спортсмена: кинематические (временные, пространственные, пространственно-временные), динамические (инерционные, силовые, энергетические). Выполнение расчетно-графических работ.

**Раздел 3. «Строение и свойства опорно-двигательного аппарата человека» (10 часов).** Строение, свойства и функции составляющих опорно-двигательного аппарата: биологические и механические свойства костей, мышц, суставов, связок и сухожилий. Трехкомпонентная модель мышцы.

**Раздел 4. «Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями. Виды спортивных упражнений» (18 часов).** Состав системы движений: подсистемы и элементы движений в пространстве и во времени. Структура движений и ее виды: двигательная, информационная, обобщенная. Человек как самоуправляющаяся система: аппарат управления и исполнения. Уровни управления движениями. Биомеханический анализ спортивных упражнений.



**Раздел 5. «Биомеханические основы проявления физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов, основы биомеханического контроля» (14 часов).** Понятие о моторике человека как о совокупности его двигательных возможностей. Двигательные качества как качественно различные стороны моторики. Биомеханическая характеристика силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Понятия «тест», «тестирование». Критерии добротности (аутентичности) тестов. Шкалы измерений: наименований, порядка, интервалов и отношений. Погрешности измерений. Автоматизация биомеханического контроля. Общая схема строения измерительной системы.

Количественные и качественные показатели технической и тактической подготовленности.

**Раздел 6. «Индивидуальные и групповые особенности моторики. Спортивный отбор» (8 часов).** Онтогенез моторики: развитие движений в различные периоды жизни. Двигательный возраст и его определение. Акселераты и ретарданты. Асимметрия: двигательная, сенсорная, функциональная. Причины асимметрии развития. Учет прогностических признаков при осуществлении отбора и ориентации юных спортсменов.

**Требования к результатам освоения дисциплины.**

Изучение дисциплины «Биомеханика» направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
Универсальные	УК-1
Общепрофессиональные	ОПК-9; ОПК-11

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура».

**Направленность:** Физкультурно-оздоровительные технологии.

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр.

Учебная дисциплина «Психология физической культуры» относится к обязательной части ОПОП (Б.1.О.15.).

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительная записка; результаты обучения по дисциплине; место дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины и виды учебной работы; содержание дисциплины; самостоятельная работа студентов; оценочные средства для проведения промежуточной аттестации; перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; материально-техническое обеспечение дисциплины.

Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов)

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям).**

**Модуль 1. Введение в психологию физической культуры.** Психология физической культуры как прикладная научная дисциплина. Структура психологии физической культуры. Значение, предмет и задачи психологии физической культуры. Психологическое образование современного учителя физической культуры. История развития спортивной психологии за рубежом. История развития и современное состояние отечественной психологии физической культуры. Отличие спортивной деятельности от других видов деятельности. Типичные ситуации в физическом воспитании (урок физкультуры, тренировка, соревнование, образ жизни). Психологические основы учебно-тренировочной деятельности в физической культуре. Основные психологические проблемы в школе на уроках физической культуры.

**Модуль 2. Психологические закономерности возрастного развития детей и подростков.** Основные категории психологии возрастного развития. Периодизация возрастного развития. Сензитивные периоды развития двигательных функций. Понимание индивидуальных особенностей занимающихся физической культурой. Психологические особенности работы физической культурой с детьми разного возраста. Цели и задачи занятий физическими упражнениями у детей разного возраста. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на изменения личностных свойств и качеств детей. Особенности школьного класса, группы здоровья как социально-психологической среды для людей, занимающихся физическими упражнениями. Роль психологического климата на занятиях в этих группах. Учет возрастных особенностей в процессе занятий физической культурой. Современные технологии обучения на уроках физической культуры (субъект – субъектная и субъект – объектная).

**Модуль 3. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой.** Психологические особенности человека в процессе

занятий физической культурой и спортом. Формирование морально-волевых и психологических качеств на занятиях по физической культуре. Влияние физических упражнений на развитие личности. Развитие характера в процессе занятий физической культурой. Игра как важное условие развития личности. Психомоторные факторы развития личности. Темперамент и проявления типологических свойств нервной системы в спортивной деятельности. Структура волевых качеств. Возрастные особенности развития эмоционально-волевой сферы.

**Модуль 4. Психологические основы воспитания на уроках физической культуры.** Средства, цели, содержание, теории воспитания. Социально-психологические аспекты воспитания. Особенности различных сторон воспитания в процессе физической культуры. Физическое воспитание. Воспитание учащихся с отклоняющимся поведением в процессе занятий физической культуры. Психологические причины пропусков учащимися уроков физической культуры. Меры исправления недисциплинированности учащихся.

**Модуль 5. Психологические основы обучения на уроках физической культуры\*** Познавательные психические процессы в физическом воспитании. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Виды мышления и их использование на уроках физической культуры. Тактическое мышление. Особенности использования различных видов памяти на уроках физической культуры. Факторы, влияющие на запоминание учебного материала. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность учащихся. Факторы, способствующие повышению активности учащихся на занятиях физической культуры.

**Модуль 6. Психология малых групп в системе физической культуры\*** Основные виды малых групп (спортивная команда, школьный класс, "группа здоровья"). Понятие о малой группе, её признаки и структура. Лидерство в малой группе. Стили лидерства. Формы интеграции спортивной команды. Понятие о взаимодействии и взаимоотношении в спортивной группе. Особенности малых групп детей и подростков различного возраста. Особенности внутригрупповых процессов и их развитие. Эффективное общение в малой группе. Конфликты в процессе занятий физической культурой. Понятие, структура, причины и виды конфликтов. Стратегии поведения в конфликтах. Коммуникации и общение в процессе занятий физической культурой.

Примечание: \* - занятия, проводимые в интерактивных формах.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Компетенции	
общекультурные:	УК-3
общепрофессиональные:	ОПК-1, ОПК-9
профессиональные:	ПК-4

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура».

**Направленность:** Физкультурно-оздоровительные технологии.

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр.

Дисциплина «Педагогика физической культуры» входит в обязательную часть ОПОП (Б.1.О.16).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Педагогика физической культуры» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел 1. Общие основы педагогики физической культуры и спорта.** Проблемы и задачи педагогики физического воспитания. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт как многоплановое общественное явление\*. Основные компоненты и закономерности учебно-воспитательного процесса. Общепедагогические условия, обуславливающие учебно-воспитательный процесс. Схема оптимизации учебных планов и программ.

**Раздел 2. Теория обучения и воспитания в сфере физической культуры и спорта.** Концепции общих методов спортивного воспитания. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические методы физического воспитания. Физическая культура в системе воспитания детей разных возрастных периодов. Значение физической культуры в жизни детей разного возрастного периода. Организационные формы обучения на уроках физической культуры. Различные формы обучения и их применение на уроках физической культуры. Варианты типологии уроков. Классификации разновидностей учебных занятий.

**Раздел 3. Основы педагогической деятельности спортивного педагога.** Педагогическая деятельность спортивного педагога. Особенности профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры.\* Педагогическое мастерство и авторитет учителя физической культуры. Сущность и содержание авторитета учителя. Структура

авторитета. Субъективные и объективные факторы становления авторитета учителя.

**Примечание: \*занятия, проводимые в интерактивной форме**

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
Универсальные компетенции	УК-3
Общепрофессиональные компетенции	ОПК-5; ОПК-6; ОПК-10
Профессиональные компетенции	ПК-10

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура»

**Направленность:** «Физкультурно-оздоровительные технологии»

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная.

Учебная дисциплина «История физической культуры и спорта» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.17).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «История физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел I. Всеобщая история физической культуры и спорта.**

История физической культуры и спорта как наука. Физическая культура и спорт в Древнем мире. Физическая культура в Средние века. Физическая культура в Новое время. Физическая культура и спорт в Новейшее время.

**Раздел II. История физической культуры и спорта России**

Физическая культура в период становления Российского государства. Физическая культура и спорт в Российской империи. Физическая культура и спорт в СССР. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

**Раздел III. История международного спортивного и олимпийского движения.**

Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения в период до первой мировой войны. Олимпийское движение в период между первой и второй мировыми войнами.

Международное спортивное и олимпийское движение в период после второй мировой войны.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

КОМПЕТЕНЦИИ	
Универсальные	УК-1; УК-5
Общекультурные	ОПК-5

АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана (Б.1. О. 18.), разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886 с изменениями, внесенными Приказами Минобрнауки России от 25.02.2020 г. № 681 и 26.11.2020 г. № 1456.

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительная записка; результаты обучения по дисциплине); место дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины и виды учебной работы; содержание дисциплины; самостоятельная работа студентов; оценочные средства для проведения промежуточной аттестации; перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; материально-техническое обеспечение дисциплины.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры» имеет трудоемкость, равную 8 зачетным единицам (288 часов)

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Модуль 1. Общие основы теории физической культуры.** Введение в ТФК. Система физического воспитания в РФ. Средства и методы ФВ. Основы обучения двигательным действиям. Формы построения занятий в ФВ.

**Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека.** Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста. Система планирования, контроля и учета. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в период трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте.

**Модуль 3. Теория и методика спорта.** Становление, структура и предмет теории спорта. Спорт как педагогическое и общественное явление. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке. Структура подготовки спортсмена. Основы воспитания силовых способностей. Основы воспитания скоростных способностей. Основы воспитания выносливости. Основы воспитания гибкости. Основы воспитания координационных и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена. Структура отдельных тренировочных занятий, малых и средних циклов тренировки. Структура больших циклов тренировки типа годовых и



полугодичных. Олимпийских и других макроциклов. Планирование и контроль в системе подготовки спортсмена.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

КОМПЕТЕНЦИИ	
Общепрофессиональные	ОПК-1, 2, 3, 5, 12, 14
Профессиональные	ПК-9, 10, 11

АННОТАЦИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
«МЕНЕДЖМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Рекомендуется для направления подготовки:

**49.03.01. «Физическая культура»**

Направленность:

**«Физкультурно-оздоровительные технологии»**

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Дисциплина «Менеджмент ФК» относится к Блоку 1 и входит в обязательную часть (Б1.О.19).

Рабочая программа включает цели и задачи дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП); содержание, структурированное по разделам; содержание дисциплины по видам занятий (содержание аудиторных занятий; самостоятельная работа студентов); требования к уровню освоения программы (формы текущего, промежуточного и итогового контроля); учебно-методическое обеспечение дисциплины (учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины; методические рекомендации преподавателю и указания студентам).

Рабочая программа дисциплины «Менеджмент ФК» имеет общую трудоемкость равную 3 зачетным единицам (108 ч.).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

1. Введение в менеджмент. Эволюция основных школ менеджмента
2. Основные понятия, терминология, определения, принятые в современном менеджменте.
3. Система управления физической культурой, спортом и туризмом. Государственные структуры управления в условиях рыночных отношений.
4. Система управления физической культурой и спортом. Общественные и коммерческие организации в сфере физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений.
5. Основные принципы и методы менеджмента в физической культуре и спорте.
6. Понятие и содержание основных функций менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
универсальные	УК 2,3

**АННОТАЦИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Рекомендуется для направления подготовки: 49.03.01. «Физическая культура»

Направленность (профиль программы): «Физкультурно – оздоровительные технологии»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Учебная дисциплина «Правовые основы физической культуры и спорта» реализуется в рамках обязательной части учебного плана (Б.1.О.20.), разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 (в ред. Приказов Минобрнауки России с изменениями от 26 ноября 2020 г. № 1456, от 8 февраля 2021г. № 83).

Рабочая программа включает цели и задачи дисциплины; место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП); содержание, структурированное по разделам; содержание дисциплины по видам занятий (содержание аудиторных занятий, самостоятельная работа студентов); требование к уровню освоения программы (формы текущего промежуточного и итогового контроля); учебно-методическое обеспечение дисциплины (методические рекомендации преподавателю и указания студентам).

Рабочая программа дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам (72ч.)

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

Тема 1. Общая характеристика правовых основ физической культуры и спорта

Тема 2. Нормативно – правовая база РФ в сфере ФК и С.

Тема 3. Спортивные правоотношения.

Тема 4. Трудовое законодательство в сфере ФК и С.

Тема 5. Организация физкультурных и спортивных мероприятий.

Тема 6. Реклама в спорте.

Тема 7. Спонсорство в спорте.

Тема 8. Спортивные споры и способы их разрешения.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование  
следующих компетенций

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
универсальные	УК – 2, 10
общепрофессиональные	ОПК - 12



АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины  
**«ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В СФЕРЕ ФКИС»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура».

**Профиль подготовки:** физкультурно-оздоровительные технологии.

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр.

**Форма обучения:** очная, заочная.

Учебная дисциплина «Основы научно-методической деятельности в сфере ФКиС» включена в список обязательных дисциплин, часть формируемую участниками образовательных отношений ОПОП (Б1.О.22.).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Основы персонального тренинга» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта.** Наука как вид деятельности. Методология науки. Особенности проведения научной и методической работы.

**Раздел 2. Особенности проведения научной и методической работы.** Выбор направления и планирование исследования. Этапы научно-исследовательской работы. Методы научно-исследовательской деятельности в ФКиС.

**Раздел 3. Представление, оценка и внедрение результатов научных и методических работ.** Представление и оценка результатов научной и методической деятельности. Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
общекультурные	УК-1
общепрофессиональные	ОПК-11
профессиональные	ПК-8; ПК-9

## **АННОТАЦИЯ**

### **рабочей программы дисциплины**

### **«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «*Физкультурно-оздоровительные технологии*»

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр физической культуры*

Форма обучения: *очная, заочная*

Учебная дисциплина «Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности» включена в список обязательных дисциплин базовой части Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в области физической культуры (ОПОП – Б1.О.24.01).

Рабочая программа включает цели и задачи дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП); содержание, структурированное по разделам; содержание дисциплины по видам занятий (содержание аудиторных занятий; самостоятельная работа студентов); требования к уровню освоения программы (формы текущего, промежуточного и итогового контроля); учебно-методическое обеспечение дисциплины (учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины; методические рекомендации преподавателю и указания студентам).

Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности» имеет трудоемкость, равную 12 зачетным единицам (432 часам).

### ***СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)***

**Раздел 1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.** Виды оздоровительной физической культуры. Задачи и формы ОФК. Теоретические основы фитнеса, исторические этапы возникновения и развития фитнеса.

**Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни.** Сущность понятия здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Оздоровительная тренировка как основной компонент ЗОЖ.

**Раздел 3. Оздоровительные программы аэробной направленности.** Характеристика аэробики. Организационно-методическое обеспечение занятий аэробикой. Классическая и степ-аэробика

**Раздел 4. Направления оздоровительной аэробики.** Фитбол-аэробика. Аква-аэробика. Силовая аэробика.

**Раздел 5. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением циклических видов спорта.** Оздоровительная ходьба и бег. Оздоровительное плавание. Ходьба на лыжах. Скандинавская ходьба.

**Раздел 6. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением ациклических (игровых) видов спорта.** Применение средств игровых видов спорта в оздоровительной рекреации (футбол, волейбол, баскетбол). Традиционные игровые виды спорта (лапта, городки).

**Раздел 7. Контроль и обеспечение безопасности при занятиях ОФК.** Причины и профилактика травматизма на занятиях ОФК. Оценка состояния занимающихся, контроль и самоконтроль на занятиях ОФК. Применение средств восстановления в ходе оздоровительно-тренировочного процесса.

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>Компетенции</b>	
Универсальные	7
Общепрофессиональные	1,3,6,9,14,15
Профессиональные	1,2,6

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: *«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр физической культуры*

Форма обучения: *очная, заочная*

Учебная дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» включена в список обязательных дисциплин базовой части Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в области физической культуры (ОПОП – Б1.О.24.02).

Рабочая программа включает цели и задачи дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП); содержание, структурированное по разделам; содержание дисциплины по видам занятий (содержание аудиторных занятий; самостоятельная работа студентов); требования к уровню освоения программы (формы текущего, промежуточного и итогового контроля); учебно-методическое обеспечение дисциплины (учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины; методические рекомендации преподавателю и указания студентам).

Рабочая программа дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии» имеет трудоемкость, равную 12 зачетным единицам (432 часа).

**СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)**

**Раздел 1. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы с населением.** Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы со школьниками. Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с трудоспособным населением. Оздоровительная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста.

**Раздел 2. Оздоровительные программы силовой направленности.** Силовой тренинг в тренажерном зале. Силовой тренинг в групповом формате.

**Раздел 3. Содержание и организация оздоровительно-рекреационной физической культуры по месту жительства и в местах массового отдыха населения.** Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Организация массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.



**Раздел 4. Планирование оздоровительно-тренировочного занятия.**  
Планирование оздоровительно-тренировочного процесса. Технология разработки документов планирования.

**Раздел 5. Психолого-педагогические основы управления занимающимися оздоровительной физической культурой.**

Управление занимающимися в процессе тренировочных занятий. Задачи агитационной работы с населением. Способы мотивирования занимающихся оздоровительной физической культурой.

**Раздел 6. Ментальный фитнес.** Хатха-йога. Фитнес-йога. Пилатес. Детская йога. Традиционные восточные системы.

**Раздел 6. Отечественные оздоровительные системы.** Славянская Здрава. П.Иванов. Н. Амосов. К. Динейка. А. Стрельникова. «Изотон».

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>Компетенции</b>	
Универсальные	7
Общепрофессиональные	1,9,14,15
Профессиональные	1,2,5

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика»

**Направление подготовки** 49.03.01 – «Физическая культура».

**Направленность:** «Физкультурно-оздоровительные технологии».

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** заочная

Учебная дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.27.05).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, цели и задачи дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП); содержание, структурированное по разделам; содержание дисциплины по видам занятий (содержание аудиторных занятий; самостоятельная работа студентов); оценочные средства; требования к уровню освоения программы (формы текущего, промежуточного и итогового контроля); учебно-методическое обеспечение дисциплины (учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины).

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» имеет трудоемкость, равную 4 зачетным единицам (144 часа)

### **Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел 1. Гимнастика и особенности ее преподавания.** Введение в предмет. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Характеристика гимнастической терминологии. Правила записи гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения как основное средство гимнастики. Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением. Строевые упражнения на занятиях физической культурой. Определение уровня физической и технической подготовленности. Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений и опорного прыжка. Техника выполнения упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям. Основы техники гимнастических упражнений (статические, динамические).

**Раздел 2. Формы и методика занятий гимнастикой.** Урок гимнастики в средней школе. Методика занятий гимнастикой в школе. Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

Компетенции	
Универсальные компетенции	УК-7
Общепрофессиональные компетенции	ОПК-1, ОПК-3
Профессиональные компетенции	ПК-1, ПК-10

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА ФОТ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «*Физкультурно-оздоровительные технологии*»

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр физической культуры*

Форма обучения: *очная, заочная*

Учебная дисциплина «Практические основы деятельности инструктора-методиста ФОТ» включена в список обязательных дисциплин базовой части Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в области физической культуры (ОПОП – Б1.О.29).

Рабочая программа включает: цели и задачи дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП); содержание, структурированное по разделам; содержание дисциплины по видам занятий (содержание аудиторных занятий; самостоятельная работа студентов); требования к уровню освоения программы (формы текущего, промежуточного и итогового контроля); учебно-методическое обеспечение дисциплины (учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины; методические рекомендации преподавателю и указания студентам).

Рабочая программа дисциплины «Практические основы деятельности инструктора-методиста ФОТ» имеет трудоемкость, равную 13 зачетным единицам (468 часа).

***СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)***

**Раздел 1. Классическая аэробика.** Базовые шаги классической аэробики. Музыкальное сопровождение занятий классической аэробикой. Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций (метод «сложения»). Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций (метод модификации). Запрещенные движения на занятиях аэробикой.

**Раздел 2. Степ-аэробика.** Базовые шаги степ-аэробики. Методы составления и разучивания танцевальных комбинаций («сложения» и «модификация»). Согласование вербальных и невербальных команд инструктора с музыкальным сопровождением. Способы регулирования нагрузки на занятиях классической и степ-аэробикой.

**Раздел 3. Танцевальные направления фитнеса.** Беллиданс. Латина. Зумба.

**Раздел 4. Фитнес силовой направленности.** Групповые занятия силовой направленности (силовая аэробика). Силовой тренинг в условиях тренажерного зала (персональный тренинг). Функциональный тренинг. Современные направления фитнеса: кроссфит, «Табата».

**Раздел 5. Групповые занятия фитнесом с использованием дополнительного оборудования.** Фитбол-аэробика. Босу-тренировка.

**Раздел 6. Физкультурно-оздоровительные занятия, организованные с применением циклических видов спорта.** Оздоровительная ходьба и бег. Оздоровительное плавание. Скандинавская ходьба.

**Раздел 7. Нетрадиционные средства оздоровления.** Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Шейпинг.

**Раздел 8. Направления «Mind & Body».** Пилатес. Фитнес-йога. Стретчинг.

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>Компетенции</b>	
Универсальные	7
Общепрофессиональные	1,6,7,15
Профессиональные	2,3,4

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**(ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр физической культуры*

Форма обучения: *очная, заочная*

Учебная дисциплина «Дисциплина по физической культуре и спорту (повышение профессионального мастерства)» включена в список обязательных дисциплин базовой части Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в области физической культуры (ОПОП – Б1.О.30).

Рабочая программа включает цели и задачи дисциплины; место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП); содержание, структурированное по разделам; содержание дисциплины по видам занятий (содержание аудиторных занятий; самостоятельная работа студентов); требования к уровню освоения программы (формы текущего, промежуточного и итогового контроля); учебно-методическое обеспечение дисциплины (учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины; методические рекомендации преподавателю и указания студентам).

Рабочая программа дисциплины «Дисциплина по физической культуре и спорту (повышение профессионального мастерства)» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам (72 часа).

**СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)**

**Тема 1.** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Тема 2.** Спортивная подготовка в системе физического воспитания.

**Тема 3.** Общая физическая подготовка в системе физического воспитания

**Тема 4.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>Компетенции</b>	
Универсальные	6,7
Общепрофессиональные	1,3,7,9,15
Профессиональные	2,3,4

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В  
КОЛЛЕКТИВЕ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕС-ЦЕНТРА»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура».

**Направленность:** Физкультурно-оздоровительные технологии.

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр.

Учебная дисциплина «Психологические особенности взаимодействия в коллективе современного фитнес-центра» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины) ОПОП (Б1.В.ДВ.05.02.).

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Психологические особенности взаимодействия в коллективе современного фитнес-центра» имеет трудоёмкость, равную 2 зачетным единицам (72 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел 1. Закономерности общения и взаимодействия:** рассматриваются теоретические аспекты общения, его функции, виды, этапы, средства, коммуникативная, перцептивная и интерактивные стороны, влияние индивидуальных, гендерных и возрастных особенностей на процесс общения.

**Раздел 2. Особенности делового общения:** представлены вопросы этики и культуры поведения в деловом общении, правила публичного выступления, а также ведения деловой беседы, психологические характеристики конфликта, его этапы развития, стили выхода из конфликтной ситуации, типы конфликтных личностей; теоретические аспекты лидерства и руководства.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
Универсальные:	УК-3
Профессиональные:	ПК-3

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура».

**Направленность:** Физкультурно-оздоровительные технологии.

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр.

**Форма обучения:** очная, заочная.

Учебная дисциплина «Физиология человека» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана ОПОП (Б1.О.23)

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: этапы формирования, показатели и критерии оценивания компетенций, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Физиология человека» имеет трудоёмкость, равную 9 зачетным единицам (324 час.).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел I "Общая физиология"**

**Темы:**

Введение. Предмет, задачи и методы физиологии. Раздражители. Виды раздражителей. Законы раздражения. Физиология возбудимых тканей. Биоэлектрические явления в тканях. Понятие о потенциале покоя. Механизм формирования ПД. Физиология нервно-мышечного аппарата. Понятие о нервно-мышечном аппарате. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Физиология нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности ЦНС. Нейрон как структурная и функциональная единица нервной системы. Строение и свойства синапса. Понятие о нервном центре. Высшая нервная деятельность. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Понятие о функциональной системе (П. К. Анохин) как принципе работы мозга. Система крови. Понятие о системе крови. Состав и объем крови. Форменные элементы крови. Группы крови. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови. Изменения крови при мышечной деятельности. Физиология кровообращения. Значение кровообращения. Функциональная организация сердечно - сосудистой системы. Сердце. Функциональные особенности сердечной мышцы. Фазовая структура сердечного цикла. Физиология дыхания. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Транспорт газов кровью. Физиология пищеварения. Обмен веществ и энергии. Общая характеристика выделительных процессов. Тепловой обмен. Физиология желез

внутренней секреции.

## Раздел II "Спортивная физиология"

### Темы:

Задачи и методы исследования в физиологии спорта. Классификация физических упражнений. Характеристика циклических упражнений различной мощности. Физиологическая характеристика состояний при спортивной деятельности: предстартовые состояния, вработывание, истинное и ложное устойчивое состояние, утомление, восстановление. Физиологические основы двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Физиологические механизмы развития физических качеств, физиологическое обоснование методов развития физических качеств. Физиологические механизмы адаптации организма в процессе спортивной тренировки, механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Физиологические основы спортивной тренировки, функциональные эффекты спортивной тренировки, физиологическая характеристика величины физической нагрузки. Физиологические основы оздоровительной тренировки, эффекты оздоровительной тренировки. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов, понятие о спортивном отборе и спортивной ориентации. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды, физиологические механизмы адаптации организма спортсменов к особым условиям внешней среды. Физиологическая характеристика урока физической культуры в школе, влияние занятий физической культурой на организм детей и подростков. Физиологические основы спортивной тренировки женщин, морфо-функциональные особенности женского организма, влияние овариально-менструального цикла работоспособность женщин.

### Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
универсальные	УК-7
общефессиональные:	ОПК-1, ОПК-9
профессиональные	ПК-8



**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА  
(Плавание)»**

Учебная дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана (Б1.О.27.03), разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 N 1456, от 08.02.2021 N 83) по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

**Рекомендуется для направления подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура». *Профиль подготовки:* «Физкультурно-оздоровительные технологии».

**Квалификация (степень) выпускника:** академический бакалавр по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

**Форма обучения:** очная.

Учебная дисциплина **«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (Плавание)»**

Рабочая программа включает выписку из Федерального государственного образовательного стандарта 3++, результаты обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре ОПОП, объем дисциплины, содержание и виды учебной работы и самостоятельной работы студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации: показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, типовые контрольные задания или иные материалы, перечень литературы, перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, методические указания для обучающихся, материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» имеет трудоёмкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Тема №1.** Организационные основы занятий плаванием (4 часа).

**Тема №2.** Основы начального обучения плаванию. Подготовительные упражнения по освоению с водой, обучение дыханию (20 часа).

**Тема №3.** Основы техники спортивных способов плавания (20 часов).

**Тема №4.** Совершенствование в избранном способе плавания (20 часов).

**Тема №5.** Организация соревнований и водных праздников (20 часов).

**Тема № 6.** Прикладное плавание (20 часов).

**Зачет** (4 часа).

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
Универсальные:	УК-7.
Общепрофессиональные:	ОПК-1; ОПК-2.
Профессиональные:	ПК-1; ПК-10.

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины  
**«БИОХИМИЯ»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура»

**Направленность (профиль программы):** физкультурно-оздоровительные технологии

**Уровень образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная.

Учебная дисциплина «Биохимия» реализуется в рамках обязательной Блока 1 учебного плана (Б1.О.12), разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017– «Физическая культура» (редакция с изменениями № 1456 от 8 февраля 2021 г.).

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительная записка; результаты обучения по дисциплине; место дисциплины в структуре ОПОП, объем дисциплины и виды учебной работы; содержание дисциплины; самостоятельная работа студентов, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации; перечень основной и дополнительной литературы, необходимые для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; материально-техническое обеспечение дисциплины.

Рабочая программа дисциплины «Биохимия» имеет трудоёмкость, равную 5 зачетным единицам (180 часов).

**Содержание, структурированное по разделам (темам, модулям)**

**Раздел I. Химические системы (4 часа)**

**Тема 1. Введение. Основные химические системы и законы (2 часа).** Понятие и классификация химических систем. Атомно-молекулярное учение. Основные законы. Содержание и распределение минеральных веществ в организме. Поступление и выделение минеральных веществ из организма. Биологическая роль минеральных элементов. Минеральный обмен при мышечной деятельности. Роль некоторых минеральных веществ при занятиях физической культурой.

**Тема 2. Периодическая система химических элементов. Химическая связь (2 часа).** Строение атома. Электронные конфигурации атомов химических элементов. Валентные возможности атомов химических элементов. Электроотрицательность элементов. Периодический закон и периодическая система элементов (изменение свойств химических элементов

в периодах и группах на основе строения атома). Определение и виды химической связи. Физическая природа ковалентной связи. Гибридизация атомных орбиталей и геометрия молекул. Понятие валентности и степени окисления.

**Раздел II. Химическая термодинамика человеческого потенциала при выполнении физической нагрузки (6 часов)**

**Тема 3. Предмет термодинамики. Основные законы (2 часа).** Энергия – мера движения материальных частиц, её виды и взаимопревращения. Энергетические эффекты химических реакций. Реакции экзергонические и эндергонические. Законы термодинамики. Понятие о свободной и рассеянной (связанной) энергии. Энергия кинетическая и потенциальная. Внутренняя энергия химических систем. Энергетические эффекты химических реакций. Энергия Гиббса и направленность химических реакций.

**Тема 4. Химическая кинетика и равновесие в спортивной деятельности (4 часа).** Химическая кинетика. Условия протекания химических реакций. Энергия активации. Механизм химических реакций. Скорость химических реакций. Зависимость скорости реакций от химической природы реагирующих веществ, их агрегатного состояния, температуры, наличия катализатора. Катализ положительный и отрицательный, гомогенный и гетерогенный. Обратимые и необратимые химические реакции. Связь обратимости реакций с их энергетическим эффектом. Ферментативный катализ. Явление химического равновесия. Химическое равновесие, факторы, влияющие на сдвиг химического равновесия. Основные типы равновесий и процессов жизнедеятельности: протолитические, гетерогенные, лигандообменные, окислительно-восстановительные процессы. Применение закона действующих масс к основным типам равновесия. Влияние спортивной мышечной деятельности на ферментативные системы.

**Раздел III. Водно-дисперсные системы (6 часов)**

**Тема 5. Дисперсные системы (2 часа).** Понятие о дисперсных системах, дисперсной фазе и дисперсионной среде. Классификация дисперсных систем. Осмотическое давление. Изотонические, гипотонические и гипертонические растворы. Диффузия и осмос в живых организмах. Тургор. Плазмолиз. Гемолиз. Коллоидные системы. Основные положения теории электролитической диссоциации. Степень электролитической диссоциации. Сильные и слабые электролиты. Константа диссоциации. Диссоциация кислот, солей и оснований. Ионные уравнения реакций. Сущность электролиза. Электролиз расплавов и растворов. Основные положения теории окислительно-восстановительных реакций.

**Тема 6. Водный обмен (4 часа).** Водной обмен: определение, роль в организме. Содержание и роль воды в организме. Поступление и выделение воды из организма. Нарушение водного баланса. Водный обмен при

мышечной деятельности. Активная реакция среды. Водородный показатель. Биологическая роль буферных систем. Механизм действия буферных систем. Понятие об ацидозе и алкалозе. Роль буферных систем при занятиях оздоровительной физической культурой. Гидролиз солей.

**Раздел IV.** Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта (26 часов)

**Тема 7. Основные свойства органических соединений (4 часа).** Основные положения теории А.М. Бутлерова. Классификация органических соединений. Функциональная группа. Определение спиртов. Классификация их. Номенклатура и изомерия спиртов. Основные реакции, характерные для спиртов. Способы получения спиртов. Определение альдегидов и кетонов. Номенклатура и изомерия их. Основные свойства предельных альдегидов и кетонов. В чём сходство и различие их. Способы получения альдегидов и кетонов. Определение карбоновых кислот. Классификация их. Номенклатура и изомерия их. Реакции, характерные для предельных одноосновных кислот. Способы получения карбоновых кислот. Особенности муравьиной кислоты. Определение аминов. Их классификация. Изомерия и номенклатура их.

**Тема 8. Углеводы (6 часов).** Углеводы как альдегидо- и кетоспирты или продукты их конденсации. Классификация углеводов по способности к гидролизу: простые и сложные углеводы. Моносахариды. Классификация моносахаридов по длине углеродной цепи и по функциональным группам. Моносахариды – пентозы: рибоза и дезоксирибоза, их строение и биологическая роль. Гексозы: глюкоза, фруктоза, галактоза, их строение и биологическая роль. Ациклические и циклические формы моносахаридов. Глюкозидный гидроксил. Реакции окисления, восстановления и этерификации моносахаридов. Образование сложных углеводов. Олигосахариды. Дисахариды: сахароза, лактоза, мальтоза. Гидролиз дисахаридов, условия его протекания в организме человека и вне организма. Полисахариды. Особенности химического состава, молекулярного строения и биологической роли гомополисахаридов (амилозы, амилопектина, гликогена, клетчатки) и гетерополисахаридов (гиалуроновой кислоты, хондроитинсерной кислоты, гепарина). Реакции гидролиза и фосфолиза полисахаридов. Биологическая роль углеводов.

**Тема 9. Липиды (6 часов).** Липиды – органические соединения, нерастворимые в воде и экстрагируемые неполярными растворителями. Классификация липидов. Нейтральные жиры (триглицериды). Простые и смешанные триглицериды. Насыщенные и ненасыщенные триглицериды животных жиров и растительных масел. Ступенчатый гидролиз триглицеридов. Окисление ненасыщенных триглицеридов. Гидрогенизация жира. Иодное число жира. Фосфолипиды: глицерофосфолипиды, сфингофосфолипиды, инозитфосфолипиды, их химическое строение. Образование биполярных ионов. Гидролиз фосфолипидов. Особенности строения коламинфосфолипидов, холинфосфолипидов, фосфатидных кислот.

Общие представления о строении гликолипидов: цереброзидов и ганглиозидов. Полициклические липиды. Стерины. Общие представления о химическом строении стеринов и их производных: стеридов, желчных кислот, стероидных гормонов, витаминов группы D. Биологическая роль липидов.

**Тема 10. Белки и нуклеиновые кислоты (6 часов).** Белки – высокомолекулярные полимеры аминокислот. Элементарный состав и молекулярная масса белков. Первичная, вторичная, третичная и четвертичная структура белков. Типы внутримолекулярных связей, участвующих в образовании структуры белковых молекул. Белки простые и сложные, полноценные и неполноценные, фибриллярные и глобулярные. Растворимость белков. Белки как коллоиды: диализ, высаливание. Понятие о нативном белке. Денатурация и ренатурация белка. Химические свойства белков. Амфотерность белков. Электрофорез. Изоэлектрическое состояние белков. Ступенчатый гидролиз белков. Нуклеотиды. Классификация нуклеотидов: мононуклеотиды, олигонуклеотиды, полинуклеотиды (нуклеиновые кислоты). Мононуклеотиды – нуклеозидмонофосфаты как структурные единицы нуклеиновых кислот, особенности их взаимодействия. Комплементарность азотистых оснований мононуклеотидов. Мононуклеотиды – нуклеозиддифосфаты и нуклеозидтрифосфаты как аккумуляторы химической энергии. Макроэргические связи. Динуклеотиды – коферменты дыхательных ферментов. Полинуклеотиды (нуклеиновые кислоты); особенности химического строения и свойства рибонуклеиновых и дезоксирибонуклеиновых кислот. Биологическая роль нуклеиновых кислот.

**Тема 11. Биологически активные вещества (4 часа).** Биологическая роль и классификация витаминов. Авитаминозы, гиповитаминозы, гипервитаминозы. Наиболее часто встречающиеся причины гиповитаминозов. Краткая характеристика отдельных витаминов. Биологическая роль и строение гормонов. Общие механизмы действия гормонов. Краткая характеристика отдельных гормонов.

## **Раздел V. Общая биохимия (22 часа)**

**Тема 12. Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии (4 часа).** Обмен веществ и энергии между организмом и внешней средой. Переваривание и всасывание в процессе пищеварения. Биологическая роль пищеварения. Основные закономерности катаболизма и анаболизма. АТФ – строение и биологическая роль. Тканевое дыхание – основной источник АТФ. Ферменты тканевого дыхания. Схема дыхательной цепи. Синтез АТФ в процессе тканевого дыхания. Образование и обезвреживание перекиси водорода. Другие типы биологического окисления (анаэробного окисление, микросомальное окисление, свободнорадикальное окисление).

**Тема 13. Обмен углеводов (5 часов).** Переваривание и всасывание углеводов в пищеварительном тракте. Синтез гликогена из глюкозы. Распад гликогена до глюкозы. Гексозодифосфатный путь распада углеводов. Превращение глюкозы и гликогена в пируват. Окислительное

декарбоксилирование пирувата. Цикл трикарбоновых кислот. Энергетический эффект гексозодифосфатного пути распада углеводов. Анаэробный распад глюкозы и гликогена до молочной кислоты. Судьба молочной кислоты. Общая характеристика и биологическая роль гексозомонофосфатного пути распада глюкозы. Глюконеогенез. Регуляция углеводного обмена.

**Тема 14. Обмен липидов (4 часа).** Переваривание и всасывание жиров в пищеварительном тракте, роль желчных кислот. Мобилизация жира из жировых депо. Роль печени в жировом обмене. Активация жирных кислот.  $\beta$ -окисление жирных кислот. Энергетический эффект окисления жиров. Судьба ацетил-кофермента в организме. Образование и использование кетонных тел. Синтез жирных кислот и жира.

**Тема 15. Обмен белков и нуклеиновых кислот (5 часов).** Переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте. Протеолиз тканевых белков. Синтез белка – основные этапы, роль нуклеиновых кислот. Общие пути метаболизма аминокислот – декарбоксилирование, дезаминирование и трансаминирование. Косвенное дезаминирование аминокислот. Временное и окончательное обезвреживание аммиака.

Переваривание и всасывание нуклеиновых кислот в пищеварительном тракте. Распад нуклеиновых кислот в тканях организма. Судьба азотистых оснований. Синтез пуриновых и пиримидиновых нуклеотидов. Синтез РНК и ДНК.

**Тема 16. Биохимия крови (2 часа).** Биологические функции крови. Химический состав плазмы крови. Строение и химический состав эритроцитов. Участие эритроцитов в транспорте кислорода и углекислого газа. Лейкоциты и их участие в обеспечении иммунитета. Свертывание крови. Кислотно-щелочной баланс крови. Методы измерения и оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Тема 17. Биохимия почек и мочи (2 часа).** Особенности метаболизма почек. Строение нефрона и этапы образования мочи. Физико-химические свойства мочи. Химический состав мочи. Патологические компоненты мочи. Методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## **Раздел VI. Биохимия мышечной деятельности (30 часов)**

**Тема 18. Биохимия мышц (4 часа).** Общая характеристика мышц. Строение мышечных клеток. Сократительные элементы (миофибриллы). Механизм мышечного сокращения и расслабления. Гладкие мышцы.

**Тема 19. Биоэнергетика мышечной деятельности (4 часа).** Расход энергии при мышечной деятельности. Уровень окислительных процессов. Пути ресинтеза АТФ, их количественная характеристика. Параметры мощности, ёмкости и эффективности энергопоставляющих метаболических процессов в покое и в условиях мышечной деятельности.

**Тема 20. Биохимические изменения в организме при физических нагрузках (5 часов).** Особенности нервно-гуморальной регуляции. Общая

направленность биохимических сдвигов при выполнении мышечной работы. Биохимические изменения в мышцах, внутренних органах, в крови и в моче при мышечной работе. Факторы, влияющие на характер биохимических сдвигов в организме при выполнении различных упражнений. Соотношение между путями синтеза АТФ при мышечной работе разного характера. Зоны относительной мощности работы.

**Тема 21. Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха (5 часов).** Биологическая роль утомления. Развитие охранительного торможения. Нарушение функций вегетативных и регуляторных систем организма. Исчерпание энергетических резервов организма. Образование и накопление лактата при мышечных нагрузках. Повреждение биологических мембран свободнорадикальным окислением.

Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Срочное восстановление. Устранение креатина. Алактатный кислородный долг. Устранение лактата. Лактатный кислородный долг. Оставленное восстановление. Синтез гликогена, жиров и белков в период отставленного восстановления. Суперкомпенсация.

**Тема 22. Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе (5 часов).** Генотипическая и фенотипическая адаптация. Срочная и долговременная адаптация. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Биологические принципы спортивной тренировки. Биохимические закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности.

**Тема 23. Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок (2 часа).** Биохимические особенности растущего организма. Возрастные особенности обмена веществ и биоэнергетики у детей и подростков. Азотистый баланс и его использование для оценки белкового обмена. Возрастные особенности нервно-гуморальной регуляции. Биохимическое обоснование занятий адаптивной физической культурой для детей и подростков. Биохимические особенности стареющего организма. Молекулярные механизмы старения. Биохимическое обоснование занятий оздоровительной физкультурой пожилыми и старыми людьми. Особенности протекания биохимических процессов во время мышечной работы у людей разного пола.

**Тема 24. Биохимические основы питания (2 часа).** Энергетическая ценность пищевого рациона. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам. Содержание в пищевом рационе витаминов и минеральных веществ. Режим питания. Особенности питания спортсменов. Применение биологически активных пищевых добавок.

**Тема 25. Биохимический контроль состояния здоровья лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой (2 часа).** Основные задачи биохимического контроля. Биохимические методы регистрации основных биохимических показателей в состоянии покоя и при



физических нагрузках. Биохимические средства экспресс-диагностики для оценки состояния здоровья. Объекты биохимических исследований.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
универсальные:	УК-1
общепрофессиональные:	ОПК-1, 2, 9