

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.03.2022 09:35:40

Уникальный программный ключ:

6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957e7345e1d074d81161530453479

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования

«ТОМЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
“ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА”  
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
очной и заочной формы обучения (бакалавриат)

**Трудоемкость дисциплины (модуля):** 4 з.е. - 144 часов.

**Из них для студентов ДФО:** контактная работа - 50 ч (лекций – 16 ч, семинаров – 34, 4 семестр), самостоятельная работа - 94 ч. **Для студентов ЗФО:** контактная работа – 10 часов (лекций – 4 ч; семинаров – 6 ч), самостоятельная работа – 62 часа.

**Форма промежуточной аттестации:** 4 семестр – зачет.

**Цели и задачи освоения дисциплины (модуля).** Цели дисциплины – создать целостное представление о сущности психофизиологических процессов, происходящих в результате педагогической и активной мышечной деятельности организма и заложить основы их управлением. Формирование научных знаний у обучающихся, способствующих повышению их профессионализма в сфере физической культуры и спорта, повышать работоспособность и уровень здоровья.

Задачи изучения дисциплины:

1. Усвоение студентами знаний о сущности психофизиологических процессов организма в аспекте физкультурной и спортивной деятельности.

2. Формирование представлений о классификации, диагностике различных психофизиологических состояний.

3. Способствование умению организовать физкультурную и спортивную деятельность на основе полученных знаний.

4. Содействие формированию профессионально значимых свойств личности.

**Планируемые результаты освоения.** В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями:

**ОПК-6:** Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

**ПК-2:** Способен разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, программы в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

*знать:*

- сущность психофизиологических процессов организма.
- особенности возникновения различных психофизиологических состояний в результате активной мышечной деятельности.
- основы теории функциональных систем.
- основные понятия и категории функциональной диагностики, как одного из направлений спортивной медицины.
- основные проблемы, возникающие в процессе функциональной диагностики и иметь представление о путях их решения.

*уметь:*

- классифицировать различные психофизиологические состояния спортсменов
- отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики психофизиологических состояний

- использовать специальные понятия и категории психофизиологии при планирование физкультурной и спортивной деятельности

*владеть:*

- навыками самостоятельной организации психофизиологических обследований с использованием различных средств и методов

- навыками самостоятельной интерпретации полученных результатов и на их основании планирования эффективной физкультурной и спортивной деятельности

- приемами использований полученных знаний в практике своей профессиональной деятельности.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Управление психофизическим состоянием спортсмена», используются в научно-исследовательской работе и профессиональной практике студентов. Приобретенные знания будут полезны в педагогической и тренерской работе для проведения занятий, направленных на развитие навыков здорового образа жизни у различных контингентов населения.

**Краткое содержание дисциплины (модуля):** Функциональные системы и управление ими. Диагностика и управление психофизиологическими состояниями. Диагностика психофизиологических состояний. Общая характеристика методов психического самоуправления. Саморегуляция психических состояний в учебном процессе. Диагностика и измерение психических состояний школьников, студентов, преподавателей в учебной и педагогической деятельности.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ»

для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
очной и заочной формы обучения (бакалавриат)

**Трудоемкость дисциплины (модуля):** 4 з.е. - 144 часов.

**Из них для студентов ДФО:** контактная работа - 50 ч (лекций – 16 ч, семинаров – 34, 5 семестр), самостоятельная работа - 94 ч. **Для студентов ЗФО:** контактная работа – 10 часов (лекций – 4 ч; семинаров – 6 ч), самостоятельная работа – 62 часа.

**Форма промежуточной аттестации:** 5 семестр – зачет.

**Цели и задачи освоения дисциплины (модуля).** *Цель дисциплины* – формирование у студентов основных знаний по наиболее информативным методам научно-методического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности человека, а также формирование практических умений и навыков использования данных методов с целью сохранения и укрепления их здоровья.

*Задачи* изучения дисциплины: Усвоение студентами знаний о сущности психофизиологических процессов организма в аспекте физкультурной и спортивной деятельности.

1. оценка общего физического развития и функционального состояния ведущих систем организма учащихся и использование названных оценочных критериев в качестве научно-методического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности человека;

2. оценка динамики функциональных показателей жизнедеятельности организма учащихся в состоянии здоровья в результате проведения занятий по физической культуре;

3. содействие в ходе освоения дисциплины в приобретении знаний и навыков, необходимых для самостоятельной работы студентов при выполнении лабораторных, контрольных и курсовых работ, прохождения педагогической практики, подготовки выпускной квалификационной работы к итоговой государственной аттестации;

4. содействие формированию профессионально значимых свойств личности.

**Планируемые результаты освоения.** Дисциплина «Научно-методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ» в институте физической культуры является дисциплиной, в которой рассматриваются основные положения научных знаний: по оценке общего физического развития и функционального состояния ведущих систем организма учащихся и использованию названных оценочных критериев в качестве научно-методического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК-3. Планирование и выполнение прикладных работ теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в физической культуре и спорте.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен: знать:

- назначение и области применения основных методов исследования в ФК и спорте;
- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.

уметь:

- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.

владеть:

- навыками подготовки учащихся по вопросам охраны здоровья и ведения здорового образа жизни.

- системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств занимающихся.

Знания, полученные при изучении дисциплины **«научно-методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных программ»**, используются в научно-исследовательской работе и профессиональной практике студентов. Приобретенные знания будут полезны в педагогической и тренерской работе для проведения занятий, направленных на развитие навыков здорового образа жизни у различных контингентов населения.

**Краткое содержание дисциплины (модуля):** Основные концепции теории оздоровительной физической культуры, физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры, медико-педагогический контроль утомления и переутомления в результате мышечной деятельности, методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с молодежью и взрослым населением.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Оздоровительные виды гимнастик»  
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
очной и заочной формы обучения (бакалавриат)

**Объем дисциплины:** 4 (з.е.)

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

**Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель дисциплины – формирование потребности в занятиях физической культурой, развитие физических качеств через применение средств оздоровительной аэробики.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 2) освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) овладение системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

**Планируемые результаты освоения**

**ПК-4:** Способен разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки.

**Краткое содержание дисциплины**

Дисциплина включает 15 тематических модулей:

1. Характеристика современной фитнес-индустрии
2. Растяжка (стретчинг)
3. Оздоровительная аэробика в системе фитнес-программ
4. Приемы и техники управления группой на занятии оздоровительной аэробикой.
5. Степ – аэробика
6. Калланетика
7. Табата
8. Круговая тренировка
9. Пилатес
10. Лечебная гимнастика
11. Производственная гимнастика
12. Функциональный тренинг
13. Йога
14. Босу
15. Тайбо

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Оздоровительные технологии на основе циклических видов спорта»  
Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

**Объем дисциплины:** 4 (з.е.)

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

**Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель дисциплины - сформировать у студентов необходимые компетенции для предстоящей профессионально – педагогической деятельности в сфере оздоровительной физической культуры.

Задачи дисциплины:

1. сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к здоровью и занятиям физической культурой;
2. освоение научно-теоретических и организационно-методических основ оздоровительных технологий в циклических видах спорта;
3. обучение и совершенствование техники выполнения упражнений, технико-тактических умений и навыков в циклических видах спорта;
4. развитие физических кондиций у студентов.

**Планируемые результаты освоения**

В результате освоения ОП выпускник должен обладать следующими компетенциями:

**ОПК-2:** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

**ОПК-3:** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

**ОПК-4:** Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

По итогам обучения обучающийся должен:

**Знать:** научно-теоретические основы оздоровительной физической культуры, организационные формы проведения оздоровительных занятий.

**Уметь:** планировать и разрабатывать организационно-методическую документацию, организовывать и проводить соревнования по циклическим видам спорта физкультурно-оздоровительной направленности.

**Владеть:** техникой упражнений, технико-тактическими умениями и навыками в циклических видах спорта физкультурно-оздоровительной направленности, взаимодействием и общением с руководством, тренерско-преподавательским составом и спортсменами.

**Краткое содержание дисциплины**

Дисциплина включает 19 тематических модуля:

1. Оздоровительная физическая культура как специфический вид деятельности
2. Особенности обучения спортсменов в группах оздоровительной направленности.

3. Личность и деятельность спортсмена.
4. Управление спортивной командой.
5. Средства и методы тренировки в легкой атлетике.
6. Средства и методы тренировки в лыжных гонках.
7. Средства и методы тренировки в плавании.
8. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.
9. Общая и специальная физическая подготовка в лыжных гонках.
10. Общая и специальная физическая подготовка в плавании.
11. Контроль за функциональным и техническим состоянием легкоатлетов.
12. Контроль за функциональным и техническим состоянием лыжников.
13. Контроль за функциональным и техническим состоянием пловцов.
14. Техническая подготовка легкоатлетов.
15. Техническая подготовка лыжников.
16. Техническая подготовка пловцов.
17. Судейство соревнований по легкой атлетике.
18. Судейство соревнований по лыжным гонкам.
19. Судейство соревнований по плаванию.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ  
И МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

для обучающихся по направлениям подготовки (специальностям), реализуемым по  
индивидуальным образовательным траекториям  
(очная форма обучения)

**Объем дисциплины: 4 зач.ед.**

**Форма промежуточной аттестации: зачет**

**Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель дисциплины – получить организационно-управленческую подготовку в сфере организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий, позволяющей качественно осуществлять организационную деятельность.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование знаний о современных технологиях, приемах, методах, этапах и формах проектирования физкультурно-спортивных массовых событий (разработка, внедрение, организация и реализация);
- 2) развитие организаторских способностей, творческой инициативности, инновационного мышления;
- 3) овладение знаниями и умениями по социально-значимой и инновационной проектной деятельности, а также участию в конкурсах на получение государственных грантов и субсидий на реализацию проектов физкультурно-спортивной направленности.

**Планируемые результаты освоения**

| Код и наименование компетенции   | Планируемые результаты обучения:<br>(знаниевые/функциональные)                       |
|--|--|
| ОПК-12 Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой | Знает особенности сферы физической культуры и спорта с ее воспитательным потенциалом |
|  | Умеет транслировать ценности физической культуры и здорового образа жизни.           |

|  |  |
|--|--|
| ПК-2 Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры | <p>знает общие основы теории и методики физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия теории физической культуры;</li> <li>- основные средства и методы физического воспитания.</li> </ul>  |
|  | <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять положения теории физической культуры в образовательном процессе;</li> <li>- разрабатывать учебные программы по физической культуре;</li> <li>- использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.</li> </ul> |

### **Краткое содержание дисциплины:**

1. Проектирование (сущность, понятие «проект» виды, этапы и формы)
2. Особенности проектирования в физкультурно-спортивной деятельности
3. Алгоритм проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий
4. Информационное сопровождение физкультурно-спортивных массовых мероприятий
5. Нормативное и правовое регулирование в области организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий
6. Особенности взаимодействия с государственными и общественными органами в сфере ФКиС, партнерами, спонсорами и частными лицами
7. Особенности социально-значимой и инновационной проектной деятельности в сфере ФКиС
8. Практический опыт проектирования физкультурно-спортивных массовых мероприятий
9. Мастер-класс от лидеров физкультурного движения в Тюменской области.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
очной и заочной формы обучения (бакалавриат)

**Объем дисциплины (модуля):** 2 ЗЕТ, 56 ак.ч.

**Форма промежуточной аттестации:** ОФО – зачет 5 семестр.

**Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Цель дисциплины** – расширить объем знаний студентов в области теоретических и методических основ в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры: принципами, понятиями и методами; раскрыть основные проблемы и методы работы с лицами, вовлеченными в деятельность в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Задачи:**

- ознакомить студентов с основами знаний по оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- способствовать выработке у студентов умений и навыков применять полученные знания в практике оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ознакомить с основами методического сопровождения процесса адаптивной физической культуры.

**Планируемые результаты освоения**

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

ПК-2. Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте;

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

В результате обучения по дисциплине студент должен овладеть следующими компонентами содержания дисциплины:

**Знать:**

- отечественный и зарубежный опыт адаптивной физической культуры;
- морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;
- содержание, формы и методы планирования образовательной, воспитательной, развивающей (в том числе тренировочной), реабилитационной, компенсаторной, профилактической видов деятельности; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения; способы оценки состояния занимающихся.

**Уметь:**

- использовать отечественный и зарубежный опыт адаптивной физической культуры;
- обучить лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии со знанием их морфофункциональных и социально-психологических особенностей;
- планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;
- применять средства и методы для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся.

**Владеть:**

- некоторыми методами и средствами обучения двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья

**Краткое содержание дисциплины:**

Модуль 1. Теоретические основы адаптивной физической культуры

Модуль 2. Особенности обучения двигательным действиям в сфере адаптивной физической культуры

Модуль 3. Особенности развития физических качеств у лиц, занимающихся адаптивной физической культурой

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
(очная форма обучения)

**Трудоемкость дисциплины (модуля):** 4 з.е. - 144 часов.

**Форма промежуточной аттестации:** 4 семестр – зачет.

**Цели и задачи освоения дисциплины (модуля).**

**Цели дисциплины** – познакомить студентов с теоретическими и методическими основами оздоровительной физической культуры: принципами, понятиями и методами.

**Задачи:**

- познакомить студентов с основами знаний по оздоровительной физической культуре;
- способствовать выработке у студентов умений и навыков применять полученные знания в практике оздоровительной физической культуры;
- познакомить с основами методического сопровождения процесса оздоровительной физической культуры.

**Планируемые результаты освоения.**

| Код и наименование компетенции   | Код и наименование части компетенции<br>(при наличии паспорта компетенций) | Планируемые результаты обучения:<br>(знаниевые/функциональные)                              |
|--|--|---|
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | ОПК-6  | Знает: современные средства и методы формирования ЗОЖ у занимающихся.                       |
|  |  | Умеет: применять современные средства и методы формирования ЗОЖ у занимающихся              |
| ПК-2. Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера в физической культуре и спорте  | ПК-2   | Знает: технологию осуществления научно-исследовательской работы в области ФК.               |
|  |  | Умеет: планировать и выполнять научно-исследовательскую работу в области оздоровительной ФК |

**Краткое содержание дисциплины:** Дисциплина предполагает последовательное изучение тем:

- Здоровье как состояние и свойство организма

- Стратегия и технологии охраны здоровья
- Теоретические основы оздоровительной физической культуры
- Классификация здоровьесберегающих технологий
- Оздоровительная физическая культура в работе с детьми и подростками
- Оздоровительная физическая культура в работе с взрослым населением
- Оздоровительная физическая культура в работе с пожилыми
- Основы научно-исследовательской деятельности в области оздоровительной ФК

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ЧЕЛОВЕКА»

для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
очной и заочной формы обучения (бакалавриат)

**Трудоемкость дисциплины (модуля):** 4 з.е. - 144 часов.

**Из них для студентов ДФО:** контактная работа - 50 ч (лекций – 16 ч, семинаров – 34, 5 семестр), самостоятельная работа - 94 ч. **Для студентов ЗФО:** контактная работа – 10 часов (лекций – 4 ч; семинаров – 6 ч), самостоятельная работа – 62 часа.

**Форма промежуточной аттестации:** 5 семестр – зачет.

**Цели и задачи освоения дисциплины (модуля).** *Цели дисциплины* – создать целостное представление о сущности психофизиологических процессов, происходящих в результате педагогической и активной мышечной деятельности организма и заложить основы их управлением. Формирование научных знаний у обучающихся, способствующих повышению их профессионализма в сфере физической культуры и спорта, повышать работоспособность и уровень здоровья.

*Задачи* изучения дисциплины: Усвоение студентами знаний о сущности психофизиологических процессов организма в аспекте физкультурной и спортивной деятельности.

1. Формирование представлений о классификации, диагностике различных психофизиологических состояний.

2. Способствование умению организовать физкультурную и спортивную деятельность на основании полученных знаний.

3. Содействие формированию профессионально значимых свойств личности.

**Планируемые результаты освоения.** Любому тренеру и педагогу для успешной профессиональной деятельности необходимо знание психофизиологии человека и закономерностей психофизических изменений организма и управления ими при адаптации к учебной, профессионально и двигательной деятельности, что позволит управлять поддержанием умственной и физической работоспособности, психофизическим состоянием в зрелом и пожилом возрасте, рациональному использованию мышечных нагрузок в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями:

**ОПК-6:** Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

**ПК-2:** Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

знать:

- сущность психофизиологических процессов организма.

- особенности возникновения различных психофизиологических состояний в результате активной мышечной деятельности.

- основы теории функциональных систем.

- основные понятия и категории функциональной диагностики, как одного из направлений спортивной медицины.

- основные проблемы, возникающие в процессе функциональной диагностики и иметь представление о путях их решения.

уметь:

- классифицировать различные психофизиологические состояния спортсменов
- отбирать наиболее эффективные средства и методы диагностики

психофизиологических состояний

- использовать специальные понятия и категории психофизиологии при планировании физкультурной и спортивной деятельности

владеть:

- навыками самостоятельной организации психофизиологических обследований с использованием различных средств и методов

- навыками самостоятельной интерпретации полученных результатов и на их основании планирования эффективной физкультурной и спортивной деятельности

- приемами использования полученных знаний в практике своей профессиональной деятельности.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Управление психофизическим состоянием спортсмена», используются в научно-исследовательской работе и профессиональной практике студентов. Приобретенные знания будут полезны в педагогической и тренерской работе для проведения занятий, направленных на развитие навыков здорового образа жизни у различных контингентов населения.

**Краткое содержание дисциплины (модуля):** Функциональные состояния спортсменов. Методы психофизиологического состояния и разработки методов психофизиологического обследования спортсменов. Методики оценки психофизиологического состояния спортсменов

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ**  
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(программа академического бакалавриата) формы обучения очная и заочная

**Объем дисциплины (модуля):** **ОФО** 2 ЗЕТ, 50 ак.ч., **ЗФО** 2 ЗЕТ, 10 ак.ч.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет – 5 семестр.

**Цели и задачи освоения дисциплины**

Цели дисциплины – формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности компетентного спортивного педагога, расширение диапазона компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

Задачи курса

1. формирование у студентов социально значимых качеств и свойств личности;
2. освоение научно-теоретических и организационно-методических основ планирования организации спортивного отбора и ориентации в процессе занятий, спортивной подготовки и контроля;
3. обучение и совершенствование техники, технико-тактических умений и навыков в различных видах спорта;
4. развитие физических кондиций спортивных педагогов;
5. приобретение опыта в организации и проведении занятий и соревнований различной направленности.

**Планируемые результаты освоения**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий(**ОПК-2**);

- способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке(**ОПК-3**);

- способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях и избранном виде спорта(**ОПК-4**);

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** теорию и методику спортивной тренировки.

**Уметь:** изучать, анализировать и оценивать исторические, научно-теоретические и организационно-методические основы, планировать и проводить тренировочные занятия и соревнования разной направленности, разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки.

## Краткое содержание дисциплины (модуля)

Дисциплина включает следующие темы:

3 курс 5 семестр:

1. Теоретические основы сенситивных периодов развития физических качеств
2. Развитие общих физических качеств
3. Развитие специальных физических качеств
4. Методика совершенствования физических кондиций на тренировочных этапах спортивной подготовки
5. Организация тренировочных занятий, направленных на развитие общих физических качеств на тренировочных этапах
6. Организация тренировочных занятий, направленных на развитие специальных физических качеств на тренировочных этапах
7. Методика обучения и совершенствования технике и тактике на тренировочных этапах.
8. Обучение и совершенствование техники двигательных действий на тренировочных этапах
9. Обучение и совершенствование тактики двигательных действий на тренировочных этапах
10. Спортивный отбор и спортивная ориентация в процессе занятий
11. Организация тренировочных занятий, направленных на совершенствование физических кондиций действий на тренировочных этапах
12. Организация тренировочных занятий, направленных на совершенствование техники и тактики двигательных действий на тренировочных этапах
13. Периодизация спортивной тренировки
14. Организация и проведение тренировочных занятий в различных зонах интенсивности на тренировочном этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет)
15. Организация и проведение тренировочных занятий на тренировочном этапе углубленной спортивной специализации (свыше 2-х лет)
16. Планирование тренировочного процесса
17. Методика обучения, совершенствования физических кондиций на тренировочном этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет)»
18. Методика обучения, совершенствования технико-тактических двигательных действий на тренировочном этапе углубленной спортивной специализации (свыше 2-х лет)
19. Медико-биологический и педагогический контроль
20. Оценка здоровья, морфо-функциональных особенностей спортсменов
21. Проведение предварительного, оперативного, текущего, этапного контроля на тренировочных этапах
22. Организация и проведение соревнований
23. Организация личных соревнований
24. Организация командных соревнований
25. Организация физкультурно-массовых мероприятий

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА: ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА.**

для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль: «Физическая культура и спорт» формы обучения очная и заочная

**Объем дисциплины (модуля):** **ОФО** 2 ЗЕТ, 50 ак.ч., **ЗФО** 2 ЗЕТ, 10 ак.ч.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет – 7 семестр.

**Цели и задачи освоения дисциплины**

Цели дисциплины – формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности компетентного спортивного педагога, расширение диапазона компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической и тренерской деятельности.

Задачи курса

1. формирование у студентов социально значимых качеств и свойств личности;
2. освоение научно-теоретических и организационно-методических основ планирования организации спортивного отбора и ориентации в процессе занятий, спортивной подготовки и контроля;
3. обучение и совершенствование техники, технико-тактических умений и навыков в различных видах спорта;
4. развитие физических кондиций спортивных педагогов;
5. приобретение опыта в организации и проведении занятий и соревнований различной направленности.

**Планируемые результаты освоения**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (**ОПК-2**);
- способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (**ОПК-3**);
- способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях и избранном виде спорта (**ОПК-4**);

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** теорию и методику спортивной тренировки.

**Уметь:** изучать, анализировать и оценивать исторические, научно-теоретические и организационно-методические основы, планировать и проводить тренировочные занятия и соревнования разной направленности, разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки.

## **Краткое содержание дисциплины (модуля)**

Дисциплина включает следующие темы:

4 курс 7 семестр:

- Тема 1. Вводное лекционное занятие.
- Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.
- Тема 3. Развитие отдельных физических качеств в циклических видах спорта.
- Тема 4. Развитие отдельных физических качеств в ациклических видах спорта.
- Тема 5. Технологии управления процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов.
- Тема 6. Инновационные технологии в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов
- Тема 7. основополагающие принципы сохранения функционального резерва на протяжении спортивной карьеры.
- Тема 8. Виды контроля физического и функционального состояния спортсменов различной квалификации.
- Тема 9. Развитие отдельных физических качеств.
- Тема 10. Развитие общей выносливости в ациклических видах спорта
- Тема 11. Воспитание общей выносливости в циклических видах спорта
- Тема 12. Роль силовой подготовки в тренировочном процессе спортсменов- лыжников.
- Тема 13. Закономерности, влияющие на эффективность силового тренинга
- Тема 14. Воспитание скоростных качеств на этапе спортивного совершенствования
- Тема 15. Совершенствование координационных способностей
- Тема 16. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в различных видах спорта.
- Тема 17. Соревнования и соревновательная подготовка
- Тема 18. Совершенствование соревновательной деятельности
- Тема 19. Система отбора с использованием современных методик.
- Тема 20. Освоение высокотехнологичного судейского оборудования
- Тема 21. Освоение высокотехнологичного судейского оборудования
- Тема 22. Применение актуальных технологий для педагогического контроля и коррекции состояния спортсменов во всех периодах годового цикла тренировки.
- Тема 23. Педагогическое тестирование физического и функционального состояния спортсменов в "полевых условиях"
- Тема 24. Сочетанное использование гиперкапнических экспозиций и различных вариантов тренировок
- Тема 25. Применение гипоксических и гипероксических экспозиций в тренировочном процессе

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА: ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(программа академического бакалавриата) формы обучения очная и заочная

**Объем дисциплины (модуля):** **ОФО** 2 ЗЕТ, 50 ак.ч., **ЗФО** 2 ЗЕТ, 10 ак.ч.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет – 4 семестр.

**Цели и задачи освоения дисциплины**

Цели дисциплины – формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности компетентного спортивного педагога, расширение диапазона компетенций, необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

Задачи курса

1. формирование у студентов социально значимых качеств и свойств личности;
2. освоение научно-теоретических и организационно-методических основ планирования организации спортивного отбора и ориентации в процессе занятий, спортивной подготовки и контроля;
3. обучение и совершенствование техники, технико-тактических умений и навыков в различных видах спорта;
4. развитие физических кондиций спортивных педагогов;
5. приобретение опыта в организации и проведении занятий и соревнований различной направленности.

**Планируемые результаты освоения**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

**ОПК-2:** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

**ОПК-3:** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

**ОПК-4:** Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях и избранном виде спорта.

**ПК-4:** Способен разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** теорию и методику спортивной тренировки.

**Уметь:** изучать, анализировать и оценивать исторические, научно-теоретические и организационно-методические основы, планировать и проводить тренировочные занятия и соревнования разной направленности, разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки.

**Краткое содержание дисциплины (модуля)**

Дисциплина включает следующие темы:

2 курс 4 семестр:

Тема 1. Профессионально-педагогическое мастерство тренера.

- Тема 2. Спортивный успех и факторы, определяющие спортивную пригодность.
- Тема 3. Спортивный отбор и ранняя ориентация в различных видах спорта.
- Тема 4. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов на этапе начальной подготовки.
- Тема 5. Контроль в спортивной тренировке.
- Тема 6. Макроструктура процесса подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки.
- Тема 7. Основы гигиенического обеспечения учебно-тренировочных занятий.
- Тема 8. Организация соревнований в избранном виде спорта.
- Тема 9. Судейство соревнований в избранном виде спорта.