

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

*Факультет физической культуры и спорта*

---



Фонд оценочных средств  
для государственной итоговой аттестации

по направлению подготовки

***49.03.01 Физическая культура***

---

Направленность (профиль) подготовки  
***«Спортивно-оздоровительные технологии»***

---

*Уровень бакалавриата*

Кемерово 2016

## 1. Общие положения

Государственная итоговая аттестация (далее – ГИА) направлена на установление соответствия уровня профессиональной подготовки выпускников требованиям ФГОС ВПО. Целью ГИА является оценка сформированности компетенций.

Итоговая государственная аттестация включает:

- защиту выпускной квалификационной работы;
- междисциплинарный государственный экзамен.

## 2. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура с квалификацией бакалавр в соответствии с целями основной образовательной программы и задачами профессиональной деятельности в результате освоения данной ООП должен обладать следующими компетенциями:

Коды компетенций по ФГОС	Компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>Общекультурные</b>		
<b>ОК-1</b>	способностью использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции	Знать: иметь представления о научных, философских, и религиозных картинах мироздания, сущности, назначении и смысле жизни человека. Уметь: анализировать мировоззренческие, социальные и личностно-значимые философские проблемы, процессы. Владеть: методикой анализа мировоззренческих, социальных и личностно-значимых философских проблем.
<b>ОК-2</b>	способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции	Знать: движущие силы и закономерности исторического процесса; условия формирования личности, ее свободы, ответственность за сохранение жизни, природы, культуры, понимать роль насилия и ненасилия в истории и человеческом поведении. Уметь: оценивать место человека в историческом процессе и в политической организации общества. Владеть: навыками оценки места человека в историческом процессе и в политической организации общества.
<b>ОК-3</b>	способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах	Знать: важнейшие отрасли и этапы развития гуманитарного и социально-экономического знания, основными научными школами, направлениями, концепциями, источниками

	жизнедеятельности	гуманитарного знания; основы экономической теории, экономические основы сферы физической культуры и спорта. Уметь: анализировать основные экономические события в своей стране и за ее пределами, находить и использовать информацию, необходимую для ориентации в основных текущих проблемах экономики. Владеть: методиками социальных, гуманитарных и экономических наук.
<b>ОК-4</b>	способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности	Знать: Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта и образования. Уметь: использовать нормативные правовые документы в своей деятельности Владеть: навыками использования правовых документов.
<b>ОК-5</b>	способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия	Знать: грамматические и лексические навыки при письменном и устном общении профессионального характера, правила речевого этикета; виды письменных речевых произведений; специфику артикуляции звуков, интонации, основные особенности произношения, дифференциацию лексики, понятие о свободных и устойчивых словосочетаниях, основные способы словообразования, грамматические навыки при письменном и устном общении профессионального характера, основные грамматические структуры; чтение; культуру и традиции стран изучаемого языка, правила речевого этикета; виды письменных речевых произведений. Уметь: логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь; читать литературу в области профессиональной деятельности на иностранном языке без словаря с целью поиска информации, переводить тексты со словарем, вести диалог на разговорном уровне, диалоги и полилоги в ситуациях профессионального общения. Владеть: способами представления информации, как в устном, так и письменном виде, навыками публичного выступления;

		лексическим минимумом одного из иностранных языков.
<b>ОК-6</b>	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p>Знать: нормы общения человека с человеком, формы и типы культур, историю и культуру России, ее место в системе мировой культуры и цивилизации;</p> <p>способы приобретения, хранения и передачи социального опыта, базисных ценностей культуры.</p> <p>Уметь: оценивать достижения культуры на основе знания и исторического контекста, уважительно и бережно относиться к историческому наследию; кооперироваться с коллегами, работать в коллективе.</p> <p>Владеть: навыками общения человека с человеком; навыками диалога с представителями других культур.</p>
<b>ОК-7</b>	способностью к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать: понятия «саморазвитие», «самосовершенствование».</p> <p>Уметь: саморазвиваться, самосовершенствоваться и повышать свою квалификацию и мастерство в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Владеть: умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.</p>
<b>ОК-8</b>	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: методы и средства физической культуры.</p> <p>Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: методами и средствами физической культуры.</p>
<b>ОК-9</b>	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<p>Знать: основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий.</p> <p>Уметь: оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Владеть: основными методами защиты</p>

		персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.
<b>Общепрофессиональные</b>		
<b>ОПК-1</b>	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	Знать: основные особенности физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности. Владеть: методиками определения основных особенностей физкультурно-спортивной деятельности.
<b>ОПК-2</b>	способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты. Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов. Владеть: методиками проведения учебных занятий по базовым видам спорта.
<b>ОПК-3</b>	способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки. Уметь: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки. Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.
<b>ОПК-4</b>	способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность,	Знать: функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления

	<p>трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</p>	<p>индивидом, группой людей. Уметь: использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.. Владеть: методикой воспитания у обучающихся социально-личностных качеств.</p>
<b>ОПК-5</b>	<p>способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений</p>	<p>Знать: технику выполнения физических упражнений. Уметь: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений. Владеть: методиками оценки функционального состояния обучающихся.</p>
<b>ОПК-6</b>	<p>способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</p>	<p>Знать: средства избранного вида спорта. Уметь: использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. Владеть: методами и средствами избранного вида спорта.</p>
<b>ОПК-7</b>	<p>способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>Знать: факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Уметь: оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий. Владеть: приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий.</p>
<b>ОПК-8</b>	<p>способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному</p>	<p>Знать: основные положения теории и методики базовых видов спорта. Уметь: организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта. Владеть: методиками судейства.</p>

	виду спорта	
<b>ОПК-9</b>	способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов	Знать: основные направления деятельности физкультурно-спортивных организаций. Уметь: осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов. Владеть: методиками планирования и учета в физкультурно-спортивных организациях.
<b>ОПК-10</b>	способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни	Знать: понимать и объяснить феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности. Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки для профилактики и контроля состояния своего организма, потребности регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях. Владеть: методикой физической культуры как фактора восстановления работоспособности и обеспечения активного долголетия.
<b>ОПК-11</b>	способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	Знать: в чем заключается научное исследование. Уметь: организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности. Владеть: методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.
<b>ОПК-12</b>	способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	Знать: в чем заключается научное исследование. Уметь: организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности. Владеть: основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации.
<b>ОПК-13</b>	способностью решать стандартные задачи профессиональной	Знать: понятие информации, ее хранения, обработки и представления; аппаратное и программное обеспечение персонального

	<p>деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</p>	<p>компьютера, понятие глобальных компьютерных сетей, информационной безопасности.</p> <p>Уметь: работать с компьютером, использовать стандартное программное обеспечение в профессиональной деятельности, соблюдать основные требования информационной безопасности.</p> <p>Владеть: основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации, методиками защиты информации, навыками работы с информацией в глобальных компьютерных сетях.</p>
--	---	---

## **Профессиональные**

### **Педагогическая деятельность**

<b>ПК-1</b>	<p>способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</p>	<p>Знать: историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и качества обучения.</p> <p>Уметь: использовать методы педагогического контроля и контроля качества обучения, дидактические технологии.</p> <p>Владеть: навыками педагогического контроля.</p>
<b>ПК-2</b>	<p>способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</p>	<p>Знать: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Уметь: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.</p> <p>Владеть: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники.</p>
<b>ПК-3</b>	<p>способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</p>	<p>Знать: структуру учебных планов и программ занятий.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</p> <p>Владеть: методикой разработки учебных</p>

		планов.
<b>ПК-4</b>	способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	Знать: способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса. Уметь: использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий. Владеть: способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды.
<b>ПК-5</b>	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. Владеть: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.
<b>ПК-6</b>	способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	Знать: уровни формирования здорового образа жизни. Уметь: осуществлять пропаганду и обучать навыкам здорового образа жизни. Владеть: навыками здорового образа жизни.
<b>ПК-7</b>	способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов	Знать: экологические риски как фактор воздействия на человека. Уметь: обеспечить применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов. Владеть: навыками выживания в природной среде.
<b>Тренерская деятельность</b>		
<b>ПК-8</b>	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории	Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском

	спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеть: методикой спортивной тренировки.
<b>ПК-9</b>	способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Знать: моральные принципы честной спортивной конкуренции. Уметь: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. Владеть: приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.
<b>ПК-10</b>	способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	Знать: организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта. Уметь: реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. Владеть: методикой отбора в избранном виде спорта.
<b>ПК-11</b>	способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	Знать: структуру перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий. Уметь: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки планов и программ.
<b>ПК-12</b>	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики	Знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний. Уметь: использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать

	травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся. Владеть: методиками спортивного массажа.
<b>ПК-13</b>	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Знать: технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека. Уметь: определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования. Владеть: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
<b>ПК-14</b>	способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Знать: основные положения теории и методики избранного вида спорта. Уметь: совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. Владеть: техникой движений в избранном виде спорта, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.
<b>ПК-15</b>	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Знать: способы контроля и самоконтроля. Уметь: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Владеть: навыками и методами самоконтроля.
<b>Рекреационная деятельность</b>		
<b>ПК-16</b>	способностью формировать и	Знать: способы привлечения населения к рекреационной деятельности.

	поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности	Уметь: использовать коммуникативные и организаторские способности для привлечения населения к участию в рекреационной деятельности. Владеть: методами привлечения населения к рекреационной деятельности.
<b>ПК-17</b>	способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	Знать: методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся. Владеть: методикой рекреационной деятельности.
<b>ПК-18</b>	способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	Знать: социально-биологические основы, цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения. Уметь: использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. Владеть: методикой рекреационной двигательной деятельности.
<b>ПК-19</b>	способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления	Знать: психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся. Уметь: реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела,

	массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление. Владеть: навыками организации программ оздоровительной тренировки.
<b>ПК-20</b>	способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения	Знать: теорию и методику спортивно-оздоровительного туризма, проблемы и перспективы развития различных форм туризма. Уметь: организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения. Владеть: навыками организатора спортивно-оздоровительного туризма.
<b>Организационно-управленческая деятельность</b>		
<b>ПК-21</b>	способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия	Знать: принципы составления планирующей и отчетной документации. Уметь: организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и спортивные соревнования. Владеть: навыками организатора физкультурно-спортивных мероприятий.
<b>ПК-22</b>	способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций	Знать: основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта. Уметь: разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях. Владеть: навыками управления в сфере физической культуры и спорта.
<b>ПК-23</b>	способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией	Знать: принципы составления финансовых документов. Уметь: разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь. Владеть: навыками составления учетно-отчетных финансовых документов в сфере физической культуры и спорта.
<b>ПК-24</b>	способностью вести профессиональную деятельность с учетом	Знать: основы менеджмента и теории управления спортивных объектов. Уметь: вести профессиональную деятельность

	особенностей функционирования различных типов спортивных объектов	с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов. Владеть: приемами менеджмента, коммуникативными способностями в профессиональной деятельности.
<b>ПК-25</b>	способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала	Знать: факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Уметь: оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий. Владеть: приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий.
<b>ПК-26</b>	способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем	Знать: нормативно-правовые акты (приказы, перечни, ГОСТы) на оснащение учреждений физкультурно-спортивной направленности спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной одеждой, обувью и т.д. Уметь: планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем. Владеть: приемами планирования оснащения организации соответствующим спортивным оборудованием
<b>ПК-27</b>	способностью осуществлять маркетинговую деятельность по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров	Знать: основные цели, функции и задачи маркетинга. Уметь: осуществлять маркетинговую деятельность по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров. Владеть: методикой маркетинговых исследований.
<b>Научно-исследовательская деятельность</b>		
<b>ПК-28</b>	способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	Знать: историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры. Уметь: выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта. Владеть: методикой физической культуры и спорта.
<b>ПК-29</b>	способностью	Знать: в области информатики: понятие

	применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы	информации, ее хранения, обработки и представления; аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера. Уметь: формулировать и представлять обобщения и выводы. Владеть: основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации.
<b>ПК-30</b>	способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	Знать: в чем заключается научное исследование. Уметь: организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности. Владеть: основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации.
<b>Культурно-просветительская деятельность</b>		
<b>ПК-31</b>	способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	Знать: методы и средства сбора, обобщения и использования информации. Уметь: аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта. Владеть: методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
<b>ПК-32</b>	способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	Знать: функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей. Уметь: использовать в своей деятельности профессиональную лексику.

		Владеть: различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.
<b>ПК-33</b>	способностью формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья	Знать: понимать и объяснить феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности. Уметь: аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта. Владеть: приемами формирования общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.
<b>Специальные</b>		
<b>СК-1</b>	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения	Знать: феномены «анализ», «информация», «культура мышления». Уметь: определять общие и конкретные цели и задачи не только в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации, но и в других сферах деятельности человека. Владеть: методиками сбора, обобщения и использования информации.
<b>СК-2</b>	способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность	Знать: основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в управлении физкультурно-оздоровительных предприятий, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом. Владеть: навыками управления физкультурно-оздоровительных предприятий
<b>СК-3</b>	умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков	Знать: смысл взаимоотношения духовного и телесного, биологического и социального начал в человеке, отношения человека к природе и возникающих в современную эпоху развития противоречий и кризиса существования человека в природе. Уметь: критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за

		<p>деятельностью занимающихся.</p> <p>Владеть: методами оценки достоинств и недостатков.</p>
<b>СК-4</b>	<p>осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня</p>	<p>Знать: сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний.</p> <p>Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни.</p> <p>Владеть: способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем пользования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.</p>
<b>СК-5</b>	<p>использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: в области естественнонаучных основ: основы механики, статику, кинематику и динамику; основы электростатики и электродинамики; строение атомов и молекул, типы химических связей; растворы и взвеси; химические реакции и факторы, определяющие их скорость; органические вещества и их биологическую роль; происхождение и эволюцию Вселенной, место человека в эволюции Земли; взаимосвязи между физическими, химическими и биологическими процессами; специфику живых систем; происхождение и эволюцию человека; экологию и охрану природы, принципы рационального природопользования; в области информатики: понятие информации, ее хранения, обработки и представления; аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера.</p> <p>Уметь: применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин.</p> <p>Владеть: методиками теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности.</p>
<b>СК-6</b>	<p>способен принимать нравственные</p>	<p>Знать: этические нормы, регулирующие отношение человека к человеку, обществу,</p>

	<p>обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах</p>	<p>природе. Уметь: принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах. Владеть: навыками этических норм.</p>
<b>СК-7</b>	<p>осознает свои права и обязанности как гражданина своей страны</p>	<p>Знать: Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации. Уметь: реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина. Владеть: навыками использования прав и исполнения обязанностей.</p>
<b>СК-8</b>	<p>самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма</p>	<p>Знать: историю, теорию и методику избранного вида спорта. Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий. Владеть: техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.</p>
<b>СК-9</b>	<p>способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям</p>	<p>Знать: особенности личности и рекреативные формы занятий. Уметь: определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования. Владеть: приемами приобщения занимающихся к общечеловеческим ценностям.</p>
<b>СК-10</b>	<p>умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры</p>	<p>Знать: Конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта и образования. Уметь: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p>

Владеть: навыками управления в сфере физической культуры и спорта.

Задачей выпускной квалификационной работы является установление соответствия уровня профессиональной подготовки выпускников требованиям ФГОС ВО и оценивается сформированность компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы:

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>
<b>ОК-5</b>	способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
<b>ОПК-1</b>	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста
<b>ОПК-11</b>	способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик
<b>ОПК-12</b>	способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности
<b>ОПК-13</b>	способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности
<b>ПК-1</b>	способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии
<b>ПК-2</b>	способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры
<b>ПК-5</b>	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
<b>ПК-13</b>	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию
<b>ПК-28</b>	способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта
<b>ПК-29</b>	способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы
<b>ПК-30</b>	способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности
<b>ПК-31</b>	способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>
	историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью
<b>ПК-32</b>	способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом
<b>СК-1</b>	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
<b>СК-2</b>	способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность
<b>СК-3</b>	умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков
<b>СК-5</b>	использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности

В ходе проведения государственного экзамена оценивается сформированность компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы:

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>
<b>ОК-3</b>	способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности
<b>ОК-7</b>	способностью к самоорганизации и самообразованию
<b>ОПК-2</b>	способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов
<b>ОПК-3</b>	способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки
<b>ОПК-4</b>	способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность
<b>ОПК-6</b>	способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
<b>ОПК-7</b>	способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую

<i>Коды компетенции</i>	<i>Содержание компетенций</i>
	доврачебную помощь
<b>ОПК-8</b>	способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта
<b>ОПК-9</b>	способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов
<b>ОПК-10</b>	способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни
<b>ПК-2</b>	способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры
<b>ПК-3</b>	способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
<b>ПК-4</b>	способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу
<b>ПК-5</b>	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
<b>ПК-6</b>	способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни
<b>ПК-7</b>	способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов
<b>ПК-8</b>	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта
<b>ПК-9</b>	способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции
<b>ПК-10</b>	способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся
<b>ПК-11</b>	способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>
<b>ПК-12</b>	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа
<b>ПК-14</b>	способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности
<b>ПК-15</b>	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму
<b>ПК-16</b>	способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности
<b>ПК-17</b>	способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов
<b>ПК-18</b>	способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности
<b>ПК-19</b>	способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния
<b>ПК-21</b>	способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия
<b>ПК-22</b>	способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций
<b>ПК-23</b>	способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией
<b>ПК-25</b>	способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала
<b>ПК-31</b>	способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью
<b>ПК-33</b>	способностью формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>
<b>СК-1</b>	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
<b>СК-2</b>	способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность
<b>СК-4</b>	осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня
<b>СК-6</b>	способен принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах
<b>СК-7</b>	осознает свои права и обязанности как гражданина своей страны
<b>СК-8</b>	самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма
<b>СК-9</b>	способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям
<b>СК-10</b>	умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры

### **3. Выпускная квалификационная работа**

Выпускная квалификационная работа (далее – ВКР) бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура представляет собой законченную научно-исследовательскую разработку или проект учебно-методической деятельности, направленный на решение актуальной для отрасли физической культуры и спорта задачи, в которых содержится реферативная часть, отражающая общую профессиональную эрудицию автора, а также самостоятельная исследовательская часть, выполненная индивидуально или в составе творческого коллектива по материалам, собранным в период прохождения практик. В их основе могут быть материалы научно-исследовательских или научно-производственных работ кафедры, факультета, научных или производственных организаций. Самостоятельная часть является законченным исследованием, свидетельствующим об уровне профессиональной подготовки автора. Тематика и содержание должны соответствовать уровню знаний, полученных выпускником в объеме дисциплин, предусмотренных ООП.

В работе выпускник должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи исследования на основе анализа учебной, научной и методической литературы, материалов, отражающих практику физкультурно-спортивной деятельности; подбирать адекватные поставленным задачам методы исследования; организовывать и осуществлять экспериментальные исследования; осуществлять

необходимую обработку полученных результатов; интерпретировать и оформлять результаты исследования; делать выводы и давать практические рекомендации.

Работа должна включать разделы с обоснованием выбора темы, ее актуальности, постановкой цели и задач исследования, литературным обзором по теме исследования, описанием методов исследования, результатов исследования, их обсуждения, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы. Объем работы, как правило, не должен превышать 70 страниц машинописного текста.

ВКР может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение.

Тематика ВКР определяется выпускающими кафедрами, студенту предоставляется право выбора темы или предложение своей тематики, с обоснованием ее целесообразности. Закрепление темы и назначение руководителя осуществляется выпускающей кафедрой, и утверждается Ученым Советом факультета. Назначение руководителя осуществляется выпускающей кафедрой, не позднее, чем за 1 неделю до сроков начала подготовки работы. После утверждения темы ВКР студенту выдается задание с критериальными требованиями.

Темы ВКР и руководитель могут быть изменены по заявлению студента с обоснованием причин и согласия зав. выпускающей кафедры и декана, но не позднее начала сроков, определенных в учебном плане для подготовки ВКР.

ВКР подлежат рецензированию. Порядок рецензирования определяется факультетом. Условия и сроки выполнения ВКР устанавливаются Ученым Советом факультета.

К защите выпускной квалификационной работы допускаются студенты, успешно завершившие в полном объеме освоение основной образовательной программы, прошедшие все виды итоговых аттестационных испытаний и получившее допуск к защите работы.

### **3.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания**

Оценивание сформированности компетенций выпускника осуществляется:

- Научным руководителем (в отзыве по трёхбалльной шкале («соответствует», «в основном соответствует», «не соответствует») научный руководитель оценивает умения и навыки выпускника и отмечает достоинства и недостатки);
- Рецензентом (рецензент по пятибалльной шкале оценивает качество выполнения ВКР по определённым критериям, отмечает достоинства и недостатки работы);
- Государственной экзаменационной комиссией (в процессе защиты).

<i>Коды компетенции</i>	<i>Содержание компетенций</i>	<i>Оценочное средство Показатели (критерии) оценивания компетенций</i>
<b>ОК-5</b>	способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия	<b>ВКР</b> (литературный обзор, исследовательская часть); <b>Доклад</b> ; <b>Вопросы членов ГЭК</b> ; <b>Рецензия</b> (ясность, четкость, последовательность и обоснованность изложения);
<b>ОПК-1</b>	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	<b>ВКР</b> (исследовательская часть); <b>Вопросы членов ГЭК</b> ; <b>Отзыв научного руководителя</b> (умение использовать эмпирические методы исследования);
<b>ОПК-11</b>	способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	<b>ВКР</b> (исследовательская часть); <b>Отзыв научного руководителя</b> (умение использовать эмпирические методы исследования); <b>Рецензия</b> (уровень и корректность использования в работе методов исследования, применение современного математического и программного обеспечения, компьютерных технологий в работе);
<b>ОПК-12</b>	способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	<b>ВКР</b> (исследовательская часть); <b>Вопросы членов ГЭК</b> ; <b>Отзыв научного руководителя</b> (умение делать самостоятельные обоснованные и достоверные выводы из проделанной работы);
<b>ОПК-13</b>	способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной	<b>ВКР</b> (литературный обзор, исследовательская часть); <b>Доклад</b> ; <b>Вопросы членов ГЭК</b> ;

<i>Коды компетенции</i>	<i>Содержание компетенций</i>	<i>Оценочное средство Показатели (критерии) оценивания компетенций</i>
	безопасности	
<b>ПК-1</b>	способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	<b>ВКР</b> (основные результаты и выводы); <b>Рецензия</b> (обоснованность и доказательность выводов работы, оригинальность и новизна полученных результатов, научно-исследовательских решений);
<b>ПК-2</b>	способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	<b>ВКР</b> (исследовательская часть); <b>Доклад</b> ; <b>Рецензия</b> (степень полноты обзора состояния вопроса и корректность постановки задач);
<b>ПК-5</b>	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	<b>ВКР</b> (исследовательская часть); <b>Вопросы членов ГЭК</b> ; <b>Отзыв научного руководителя</b> (умение делать самостоятельные обоснованные и достоверные выводы из проделанной работы);
<b>ПК-13</b>	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	<b>ВКР</b> (исследовательская часть); <b>Вопросы членов ГЭК</b> ; <b>Отзыв научного руководителя</b> (умение корректно формулировать и ставить задачи (проблемы) своей деятельности при выполнении научной работы, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность; устанавливать приоритеты и методы решения поставленных задач (проблем));
<b>ПК-28</b>	способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	<b>ВКР</b> (введение); <b>Вопросы членов ГЭК</b> ; <b>Отзыв научного руководителя</b> (умение корректно формулировать и ставить задачи (проблемы) своей деятельности при выполнении научной работы, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность; устанавливать приоритеты и методы решения поставленных задач (проблем));
<b>ПК-29</b>	способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием	<b>ВКР</b> (исследовательская часть, основные результаты и выводы); <b>Рецензия</b> (применение современного

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>	<b>Оценочное средство Показатели (критерии) оценивания компетенций</b>
	методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы	математического и программного обеспечения, компьютерных технологий в работе);
<b>ПК-30</b>	способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	
<b>ПК-31</b>	способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	<b>ВКР</b> (исследовательская часть); <b>Отзыв научного руководителя</b> (умение анализировать полученные результаты интерпретации физических данных); <b>Рецензия</b> (уровень и корректность использования в работе методов исследований, математического моделирования, расчетов);
<b>ПК-32</b>	способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	<b>Отзыв научного руководителя</b> (умение осуществлять педагогическую деятельность, находить педагогически оправданные решения);
<b>СК-1</b>	владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения	<b>ВКР</b> (исследовательская часть, основные результаты и выводы); <b>Рецензия</b> (обоснованность и доказательность выводов работы, оригинальность и новизна полученных результатов, научно-исследовательских или производственно - технологических решений);
<b>СК-2</b>	способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность	<b>Отзыв научного руководителя</b> (умение осуществлять деятельность в кооперации с коллегами, находить компромиссы при совместной деятельности);
<b>СК-3</b>	умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков	<b>Вопросы членов ГЭК;</b> <b>Рецензия</b> (актуальность тематики работы; степень комплексности работы, применение в ней знаний общепрофессиональных и специальных

<i>Коды компетенции</i>	<i>Содержание компетенций</i>	<i>Оценочное средство Показатели (критерии) оценивания компетенций</i>
		дисциплин);
<b>СК-5</b>	использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности	<b>ВКР</b> (литературный обзор, исследовательская часть); <b>Доклад</b> ; <b>Вопросы членов ГЭК</b> ; <b>Рецензия</b> (степень комплексности работы, применение в ней знаний общепрофессиональных и специальных дисциплин);

### 3.2 Требования к содержанию, объему и структуре бакалаврской работы

Тематика и содержание выпускной квалификационной работы должны соответствовать уровню знаний, полученных выпускником в объеме дисциплин основной образовательной программы бакалавра в соответствии с выбранным профилем. Тематика ВКР может выходить за указанные направления, в этом случае, она отдельно утверждается на заседаниях кафедр и Ученого Совета факультета. Выпускник вправе сам предложить тему исследования, порядок ее утверждения аналогичен предыдущему.

Дипломная работа включает в себя введение, литературный обзор, исследовательскую часть, основные результаты и выводы, приложения, список используемой литературы. Исследовательская часть должна быть выполнена индивидуально или в составе творческого коллектива. Ее материалы должны быть собраны или получены самостоятельно студентом в период прохождения практики. В основе этих материалов должны быть научно-исследовательские или научно-производственные работы кафедр, научных или производственных организаций. Исследовательская часть должна быть законченным исследованием, свидетельствующим об уровне профессиональной подготовки автора.

Во введении должны быть: четко сформулированная проблема, обоснование ее актуальности, цель исследования, описание объекта и предмета исследования, рабочая гипотеза, описание теоретической и практической значимости работы.

Содержание главы I. **ОБЗОР ДАННЫХ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**: описание результатов изучения состояния вопроса по данным ознакомления с практикой и литературными источниками, их критический анализ. Завершается глава кратким **ЗАКЛЮЧЕНИЕМ** (резюме).

Глава II. **ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ** включает в себя следующее содержание: основные задачи, описание методов исследования, описание организации исследования, характеристика исследуемого контингента (пол,

возраст, спортивная квалификация, количество испытуемых), время и место проведения исследования.

Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Содержание главы: описываются результаты исследования, приводится конкретный описательный, цифровой (таблицы), графический материал (рисунки, схемы, диаграммы, фотографии и др.) в строгом соответствии с задачами исследования, проводится анализ полученных фактов и их сопоставление с результатами других исследований, содержится ответ на вопрос – “справедлива ли гипотеза исследования?”. ЗАКЛЮЧЕНИЕ содержит краткое резюме по данной главе.

ВЫВОДЫ должны основываться на фактах, полученных в данном исследовании. В выводах должны содержаться ответы на задачи исследования и суждение о том, подтвердилась ли гипотеза исследования.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ - в этом разделе представляется технология использования результатов исследования в практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ содержит современные источники, на которые имеются ссылки в тексте (не менее 30% источников должны быть изданы за последние 5 лет). В работе могут быть использованы данные официальных интернет-ресурсов, например, сайты Федераций по видам спорта, образовательные порталы, сайты тематических журналов. Список составляется в соответствии с общепринятыми правилами библиографического описания (в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления») в алфавитном порядке и должен включать не менее 30 работ.

В ПРИЛОЖЕНИЯ следует вносить: второстепенные материалы, присутствие которых в основном тексте работы необязательно; образцы использованных анкет; объемные цифровые таблицы; подробные описания приборов и т.п. При этом каждому материалу (таблице, графику и т.д.) необходимо присваивать самостоятельный номер, который необходимо указать в тексте при ссылке на те, или иные вспомогательные материалы.

Объем работы должен быть не менее 30 и не более 80 страниц машинописного текста.

Результаты проверки работы на корректность научного цитирования в системе Антиплагиат должны иметь уровень оригинальности не менее 60 %.

### **3.3 Порядок защиты выпускной работы**

Защита выпускной квалификационной работы проводится на открытом заседании ГЭК с участием не менее двух третей ее состава. На защите присутствуют научные руководители и рецензенты работ, а также профессорско-преподавательский состав кафедр.

На заседания ГЭК представляются следующие документы:

- списки студентов, допущенных к защите выпускных квалификационных работ;
- сводная ведомость итоговых оценок по учебным дисциплинам, полученных студентами за весь период обучения;
- выпускные квалификационные работы, подписанные студентами и заведующими кафедрами, отзывы научных руководителей и рецензии. На защиту выпускной квалификационной работы каждому студенту отводится до 0,5 часа. Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

Выпускная квалификационная работа, с отметкой о допуске к защите, рецензия и отзыв научного руководителя представляются секретарю ГЭК за день до защиты для предварительного ознакомления председателем и членами ГЭК. При отсутствии указанных документов и соответствующих подписей, их заверяющих, а также нарушении сроков представления, работа снимается с защиты в указанные сроки. Вопрос о возможности ее защиты и сроках решается Государственной аттестационной комиссией в индивидуальном порядке.

По желанию выпускника дополнительно в ГЭК представляются:

- публикации по теме работы;
- документы, указывающие на практическую значимость работы (акты, свидетельства, дипломы конкурсов, олимпиад, конференций);
- письменные отзывы сторонних организаций и специалистов о качестве и значимости выполненной работы;
- дополнительный иллюстрационный материал.

Для доклада по теме работы выпускнику представляется 10 минут. В ходе выступления излагаются цель и задачи работы, используемые методики, полученные результаты, выводы. Для иллюстрации доклада используются презентации, содержащие таблицы, рисунки, необходимый текстовый материал, выполненные в программе Microsoft PowerPoint.

После сообщения выпускнику задают вопросы сначала члены ГЭК, затем присутствующие. Вопросы могут быть по теме ВКР, а также общепрофессионального характера. При ответе на вопросы студенту разрешается использовать текст выпускной квалификационной работы. После ответов на вопросы слово представляется рецензенту (зачитывается рецензия в случае его отсутствия), и студенту предоставляется слово для ответа на высказанные замечания. В рецензии рецензент по пятибалльной шкале оценивает качество выполнения ВКР. Критерии оценивания приведены в приложении 1. Также рецензент отмечает достоинства и недостатки работы.

Публичное обсуждение работы включает в себя отзыв научного руководителя, в котором по трёхбалльной шкале («соответствует», «в основном соответствует», «не соответствует») научный руководитель оценивает умения и навыки выпускника и отмечает достоинства и недостатки. Критерии оценивания приведены в приложении 2.

После выступления членов ГЭК, присутствующих и выступления студента с заключительным словом защита заканчивается.

Оценка ВКР обсуждается и выставляется на закрытом заседании ГЭК, которое проводится в тот же день, что и защита. Устанавливается следующая процедура обсуждения. Каждый из членов ГЭК заполняет на защищающихся «Протокол оценки качества выполнения и защиты выпускной квалификационной работы» (приложение 3), в котором путем усреднения по четырем позициям:

- качество содержания работы;
- научная и практическая значимость результатов;
- уровень профессиональной подготовленности выпускника, выявленный в процессе защиты;
- использование современных методов экспериментальных и теоретических исследований, информационных технологий.

Выставляется оценка по 5-бальной шкале.

Оценки членов ГЭК, рецензента, научного руководителя вносятся секретарем ГЭК в «Сводный протокол оценки ВКР выпускников факультета (приложение 4). Наименьшая и наивысшая оценки отбрасываются, а остальные усредняются. Эта средняя оценка является предметом для обсуждения, по результатам которого и выставляется итоговая оценка работы.

Оценка за ВКР объявляется после окончания заседаний ГЭК в день защиты.

В случае неявки студента в установленные графиком сроки защиты:

- без документального подтверждения уважительной причины – работа снимается с защиты;
- по уважительной причине - защита переносится на более позднее время, но в пределах объявленных графиком сроков работы ГЭК.

Секретарь ГЭК во время заседания ведет протокол, в котором фиксирует время начала и окончания защиты работы, вопросы, заданные студенту и ответы на них, содержание выступлений присутствующих, итоговую оценку выпускной квалификационной работы, особые мнения членов комиссии. Протокол подписывают председатель, члены и секретарь аттестационной комиссии. Секретарь ГЭК выставляет оценки в зачетные книжки, которые заверяются подписями председателя и членов экзаменационной комиссии. Обсуждение результатов защиты и выставление оценок проводится на закрытом заседании ГАК по завершении защиты всех работ, представленных на данное заседание.

При определении оценки по результатам защиты выпускной квалификационной работы учитываются качество ее выполнения, новизна и оригинальность решений, глубина проработки всех вопросов, степень самостоятельности студента при выполнении исследования, его инициативность, содержание доклада, уровень ответов студента на вопросы, мнения научного руководителя (консультанта) и рецензента.

Результаты защиты работы определяются оценками:

«отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

«Отлично»: работа носит исследовательский характер, содержит анализ литературных данных, результаты обобщения практики, результаты экспериментальной части исследования, подтвержденные статистическими данными, логичное изложение материала, выводов и практических рекомендаций. Работа имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента. При защите студент показывает знания вопросов темы, свободно оперирует данными исследования, во время доклада использует иллюстративный материал, свободно отвечает на поставленные вопросы, вносит обоснованные предложения.

«Хорошо»: работа носит исследовательский характер, имеет главу с анализом литературы, содержит фактический материал экспериментального характера, наблюдения и анализ соревновательной (тренировочной) деятельности, последовательное изложение материала, выводы, но недостаточно обоснованные предложения. Работа имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента. При защите студент показывает знание вопросов темы, оперирует данными исследования, вносит предложения по улучшению качества (организации) физкультурно-спортивных занятий и др. Во время

доклада использует иллюстрации (раздаточный материал), без особых затруднений отвечает на вопросы.

«Удовлетворительно»: работа носит исследовательский характер на основе анализа литературных данных, анализа документов, изучения опыта, но имеет поверхностный анализ, в ней нет четкой последовательности изложения материала, представлены необоснованные предложения. Имеет положительные отзывы научного руководителя и рецензента, однако в них имеются серьезные замечания. При защите студент проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не дает достаточно аргументированных ответов на поставленные вопросы.

«Неудовлетворительно»: работа не носит исследовательского характера, не имеет анализа литературных данных и изучения практики, не отвечает требованиям кафедры в отношении ВКР. В ней нет выводов, или они носят общий характер, не вытекающий из материалов работы. В отзывах научного руководителя и рецензента имеются критические замечания. При защите студент затрудняется отвечать на поставленные по теме вопросы, не знает теории вопроса, при ответе допускает существенные ошибки, не используется иллюстративный материал.

По итогам защиты выпускной квалификационной работы кафедра может рекомендовать лучшие работы к публикации, представлению на конкурсы, а авторов – на обучение в аспирантуре. Работы, представляющие учебно-методическую ценность, могут быть использованы в качестве пособий в учебном процессе кафедр.

После защиты выпускные квалификационные работы в установленном порядке хранятся в университете. Условия хранения должны исключать возможность их утраты, гарантировать охрану авторских прав. По истечении 5 лет работы уничтожаются в установленном порядке.

### **3.4 Правила оформления выпускных работ**

Текст должен быть отпечатан на бумаге белого цвета формата А4 (210x297 мм) через два интервала (в Word «полуторный интервал соответствует двум машинописным»), название таблиц и рисунков допускается печатать через один интервал. Напечатанный текст должен иметь поля: верхнее – 25 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм. На одной строке должно быть  $65 \pm 3$  знака (пробел между словами считается за один знак); на одной странице сплошного текста должно быть  $30 \pm 1$  строк.

Гарнитура Times, рекомендуемый размер шрифта – 14.

Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы необходимо ставить вверху и в центре, начиная со второй страницы (титульный лист является первой страницей, но номер на нем не проставляется). Каждая новая глава должна начинаться с новой страницы. Иллюстрации, таблицы, расположенные на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц.

В тексте должны быть включены функции «Расстановка переносов», «Выравнивание текста по ширине», «Отступ первой строки (красная строка) – 1,25-1,27 см».

При использовании в работе сокращения необходимо сначала его ввести в текст с полной расшифровкой и представлением в скобках этого сокращения. Например: «сердечно-сосудистая система» (ССС)».

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, диаграммы, фотоснимки, рисунки) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице, если в указанном месте они не помещаются. Иллюстрации должны иметь название, которое помещают под ней. При необходимости перед названием рисунка помещают поясняющие данные. Иллюстрации следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Если в работе только одна иллюстрация, её нумеровать не следует.

Цифровой материал рекомендуется помещать в работе в виде таблиц. Таблицу следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. На все таблицы должны быть ссылки в тексте. Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всей работы. Номер следует размещать в правом верхнем углу над заголовком таблицы после слова “Таблица”. Допускается нумерация таблиц в пределах раздела. Если в работе одна таблица, её не нумеруют. Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается ниже слова “Таблица”. Слово “Таблица” и заголовок начинаются с прописной буквы, точка в конце заголовка не ставится. Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв, подзаголовки со строчных, если последние подчиняются заголовку.

Заголовки граф указываются в единственном числе. Таблицу следует размещать так, чтобы читать её без поворота работы, если такое размещение невозможно, таблицу располагают так, чтобы её можно было читать, поворачивая работу по часовой стрелке. При переносе таблицы головку таблицы следует повторить, и над ней размещают слова “Продолжение таблицы”, с указанием её номера. Если головка таблицы велика, допускается её не повторять, в этом случае следует пронумеровать графы и повторить их нумерацию на следующей странице. Заголовок таблицы не повторяют. Если цифровые или иные данные в какой-либо строке таблицы отсутствуют, то ставится прочерк. Заменять кавычками повторяющиеся в таблице цифры, математические знаки, знаки процента не допускается. При наличии в тексте небольшого по объёму цифрового материала его целесообразно оформлять таблицей, а следует давать в виде вывода (текста), располагая цифровые данные в колонки.

Формулы и уравнения. Размер формул должен быть оптимальным, таким, чтобы отчетливо просматривались все детали, в том числе подстрочные индексы. Векторы указываются стрелкой или жирным шрифтом. Пояснение значений, символов и числовых коэффициентов следует приводить непосредственно под формулой в той же последовательности, как и в формуле. Значение каждого символа и числового коэффициента следует давать с новой строки, первую строку пояснения начинают со слова “где” без двоеточия. Уравнения и формулы следует выделять из текста в отдельную строку. Выше и ниже каждой формулы или уравнения должно быть оставлено не менее одной свободной строки. Если уравнение не умещается в одну строку, оно должно быть перенесено после знака равенства (=), или после знака плюс (+), или после других математических знаков с их обязательным повторением в новой строке. Формулы и уравнения в работе следует нумеровать порядковой нумерацией в

пределах всей работы арабскими цифрами в круглых скобках в крайнем правом положении напротив формулы. Допускается нумерация формул в пределах раздела. Если в работе только одна формула или уравнение, то их не нумеруют.

В тексте на все таблицы, приложения и рисунки должны иметься ссылки: (табл. 1), (прил. 1), (рис. 1).

Ссылки в тексте на источники, указанные в библиографическом списке литературы, следует заключать в квадратные скобки, в которых проставляется цифра, соответствующая порядковому номеру приведенного в списке литературного источника; например [1], [1,4,5].

Приложения следует оформлять как продолжение работы на её последующих страницах, как её продолжение со сквозной нумерацией страниц. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь заголовок с указанием вверху посередине страницы слово “Приложение” и его номер. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Список литературы. Список литературы – органическая часть любой научной студенческой работы. Основными критериями при его оформлении должны быть грамотность и точность. Список включает в себя цитируемую в данной работе научную литературу и другие источники. Список литературы оформляется по ГОСТ 7.0.5-2008.

Образцы оформления некоторых разделов ВКР представлены в приложении 4.

#### **4. Междисциплинарный государственный экзамен**

Междисциплинарного государственный экзамен включает проверку знаний выпускников по базовым общепрофессиональным и специальным дисциплинам направления подготовки, позволяющим выявить теоретическую подготовку к решению профессиональных задач.

Основные задачи междисциплинарного государственного экзамена:

оценка уровня освоения учебных дисциплин, определяющих профессиональную подготовленность выпускника;

определение соответствия подготовки выпускников требованиям к результатам освоения основной образовательной программы.

Экзамен проводится в форме устного ответа на билет.

Билет включает 3 вопроса из разных областей знаний, включенных в перечень примерных вопросов к междисциплинарному государственному экзамену.

При ответе на вопросы билета оценивается сформированность компетенций. Критерии сформированности компетенций представлены в таблице.

Критерии оценки ответа	Компетенции согласно ФГОС
правильный, полный и логично построенный ответ	<b>ОК-7</b> способностью к самоорганизации и самообразованию <b>ПК-3</b> способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий <b>ПК-8</b>

способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

**ПК-11**

способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

**ПК-15**

способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

**ПК-19**

способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

**ПК-22**

способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций

**ПК-31**

способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью

**СК-1**

владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения

**СК-4**

	<p>осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня</p> <p style="text-align: center;"><b>СК-8</b></p> <p>самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма</p> <p style="text-align: center;"><b>СК-10</b></p> <p>умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры</p>
<p>умение оперировать специальными терминами</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОК-3</b></p> <p>способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности</p> <p style="text-align: center;"><b>ОПК-7</b></p> <p>способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> <p style="text-align: center;"><b>ПК-2</b></p> <p>способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</p> <p style="text-align: center;"><b>ПК-7</b></p> <p>способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов</p> <p style="text-align: center;"><b>ПК-10</b></p> <p>способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и</p>

	<p>психических особенностей обучающихся</p> <p><b>ПК-12</b>          способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</p> <p><b>ПК-21</b>          способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия</p> <p><b>ПК-23</b>          способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией</p> <p><b>ПК-25</b>          способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала</p>
<p>использование в ответе          дополнительного материала</p>	<p><b>ОПК-4</b>          способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</p> <p><b>ОПК-8</b>          способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</p> <p><b>ОПК-9</b>          способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов</p> <p><b>ОПК-10</b>          способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к</p>

физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни

**ПК-6**

способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни

**ПК-9**

способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

**ПК-16**

способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности

**ПК-17**

способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов

**СК-6**

способен принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе на основе системы жизненных ценностей, сформированной на гуманистических идеалах

**СК-9**

способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям

иллюстрирование теоретических положений практическим материалом

**ОПК-2**

способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

**ОПК-3**

способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

**ОПК-6**

способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

**ПК-4**

способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу

**ПК-5**

способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

**ПК-14**

способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

**ПК-18**

способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности

**ПК-33**

способностью формировать через средства массовой информации,

	<p>информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья</p> <p style="text-align: center;"><b>СК-2</b></p> <p>способен находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность</p> <p style="text-align: center;"><b>СК-7</b></p> <p>осознает свои права и обязанности как гражданина своей страны</p>
--	---

#### 4.1. Программа междисциплинарного государственного экзамена

#### 4.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

На заседание Государственной экзаменационной комиссии представляются следующие документы:

- учебные программы по дисциплинам;
- распоряжение декана о допуске студентов к междисциплинарному государственному экзамену;
- зачетные книжки студентов;
- экзаменационные билеты;
- тестовые задания.

Междисциплинарный государственный экзамен проводится в форме тестирования и ответов на экзаменационные билеты в устной и письменной форме. Экзаменационный билет содержит два вопроса для ответа в устной форме и ситуационную задачу для ответа в письменной форме.

Дополнительные вопросы задаются студенту после устного ответа на вопросы экзаменационного билета.

На выполнение тестового задания студенту отводится 40 минут, на подготовку к устному ответу и выполнение задания в письменной форме - не более 40 минут, на ответ - не более 10 минут.

Оценка знаний и умений выпускника.

Уровень подготовки, качество знаний и умений студентов оцениваются на «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

В критерии оценки входят:

- правильность ответов на вопросы тестовых заданий;
- правильность, полнота и логичность построения ответа,
- умение оперировать специальными терминами,
- использовать в ответе дополнительный материал,
- иллюстрировать теоретические положения практическим материалом.

Оценка «отлично» выставляется студенту, давшему правильные ответы на 34 и более тестовых заданий, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, грамотно и логически стройно его излагающему, в свете которого

тесно увязывается теория с практикой. При этом студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами контроля знаний, проявляет знакомство с монографической литературой, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами решения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, давшему правильные ответы на 27-33 тестовых заданий, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающего его, который не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми приемами их решения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который дал правильные ответы на 20-26 тестовых заданий, имеет знания только основного материала, но не усвоил его детали, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности в изложении программного материала и испытывает трудности в выполнении практических заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не смог дать правильные ответы на 20 тестовых заданий, не усвоил значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большим затруднением решает практические задачи.

Выставленные оценки комментируются (обосновываются) Председателем ГЭК (экзаменационной комиссии) в присутствии всех аттестуемых студентов. В случае несогласия с оценкой, студент об этом может заявить в письменной форме (заявление) в комиссию на имя председателя. Заявление рассматривается на этом же заседании по материалам ответа студента при прохождении испытания.

Результаты государственного экзамена объявляются студентам после окончания работы ГЭК в день экзамена, оформляются протоколом и заносятся в зачетную книжку и ведомость. В случае разногласия членов ГЭК в определении оценки решающий голос имеет председатель ГЭК. Оценка, выставленная ГЭК, окончательная. Передача ГЭ с целью повышения оценки не допускается.

### **4.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы**

#### **СОДЕРЖАНИЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СДАЧИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

##### **Примерные тестовые задания**

1. Наиболее богаты полиненасыщенными жирными кислотами:

- а) растительные жиры;
- б) животные жиры;
- в) молоко;
- г) мясо.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

3. Как называется изгиб позвоночного столба выпуклостью назад?

- а) лордоз
- б) кифоз
- в) сколиоз
- г) круглый

4. Техникой физических упражнений принято называть ...

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) произвольную организацию двигательных действий.

5. Назовите мышцы, производящие сгибание в локтевом суставе.

- а) двуглавая;
- б) большая грудная ;
- в) плечевая;
- г) трехглавая

**Отметьте все позиции**

6. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;            б) сила;            в) быстрота;            г) координационные способности.

7. Отличительным признаком двигательного умения является...

- а) сокращение времени выполнения действия;
- б) расчлененность операций и направленность сознания на реализацию действия;
- в) слитность операций;
- г) автоматизм действия.

8. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависят от:

- а) возможности расчленения двигательного действия;
- б) элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно;
- в) предпочтения преподавателя;
- г) сложности основы техники.

9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- а) простой двигательной реакцией;    б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;    г) быстротой движения.

10. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- а) скорость одиночного движения;
- б) частота движений;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) ускорение.

11. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений — выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

- а) 1, 3;
- б) 2, 4;
- в) 3, 5;
- г) 1, 2, 3, 4, 5.

12. Как называется изгиб позвоночного столба, выпуклостью вперед?

- а) лордоз;
- б) сколиоз;
- в) кифоз;
- г) плоская спина.

13. Какие кости образуют плечевой сустав?

- а) плечевая кость;
- б) лопатка;
- в) ключица;
- г) грудина.

**Отметьте все позиции**

14. Система специальных упражнений на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах, выполняемых при сочетании динамического и статического режимов, улучшает гибкость, а также функциональное состояние мышц. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется:

- а) стретчингом;
- б) читингом;
- в) релаксацией;
- г) электростимуляцией.

15. К основным приемам классического массажа относятся:

- а) поглаживание;
- б) растирание;
- в) разминание;
- г) вибрация;

**Отметьте все позиции**

16. Влияние физических тренировок на мышечную систему проявляются всем перечисленным, кроме ...

- а) повышения тонуса;
- б) гипертрофии мышц;
- в) образования новых сухожилий;
- г) совершенствования координации движений.

17. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

18. Как называется тело трубчатой кости?

- а) эпифиз;
- б) диафиз;
- в) метафиз;
- г) срединная часть.

19. Какие из указанных видов движений можно отнести к преодолевающим?

- а) подтягивание в висе;
- б) выпрямление рук в упоре лежа;
- в) отдаление от верхней опоры;
- г) прыжок в глубину.

**Отметьте все позиции**

20. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

- а) тестированием достижений и развития;
- б) диагностикой достижений и развития;
- в) спортивным отбором;
- г) анализом и оценкой одаренности.

21. Тест PWC 170 предполагает выполнение ...

- а) нагрузки 170 ватт на велоэргометре;
- б) 170 шагов на степ-платформе;
- в) любой мышечной работы за 170 секунд;
- г) нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 уд/мин.

22. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

23. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность — укажите те, которые являясь характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

- а) 2, 4; б) 1, 3, 5; в) 1, 2, 3, 4, 5, 6; г) 1, 2, 6.

24. Какие изменения происходят при мышечной работе?

- а) повышение систолического АД;
- б) уменьшение объема циркулирующей крови;
- в) увеличение минутного объема кровообращения;
- г) перераспределение минутного объема кровообращения.

**Отметьте все позиции**

25. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

26. Углекислый газ транспортируется кровью:

- а) физически растворенным в плазме;
- б) в связи с гемоглобином;
- в) в виде бикарбонатов натрия;
- г) в связи с кислородом.

**Отметьте все позиции**

27. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

28. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- а) полным (ординарным); б) суперкомпенсаторным; в) активным; г) строго регламентированным.

29. Настоящая тренировочная серия (10 по 50 м, скорость - 80 %, отдых - 15 сек.) относится к:

- а) дистанционному равномерному методу;
- б) интервальному методу;
- в) повторному методу;
- г) дистанционному переменному методу.

30. СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ, это:

- а) вид физической нагрузки большой мощности;
- б) функционирование систем организма на уровне выше исходного в восстановительном периоде;
- в) волнообразное сокращение мышц;
- г) неполное восстановление.

31. Снижение ЧСС в покое ниже 60 уд/мин в результате занятий физической культурой и спортом называется:

а) нормокардия; б) тахикардия; в) брадикардия; г) аритмия.

32. ВНЕШНЮЮ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ определяют:

- а. по протяженности и скорости выполнения упражнений, количеству повторений, подходов, элементов, поднятому весу;
- б. по степени реакции организма на выполненную работу;
- в. по всем перечисленным критериям.

33. Идеомоторная аутогенная тренировка относится к средствам восстановления ...

- а. педагогическим; б. медико-биологическим;
- в. психологическим; г. комплексным.

34. Проба, применяемая для оценки состояния вегетативной нервной системы ...

- А. Штанге; б. Генчи; в. Ортостатическая; г. Серкина.

35. Идеомоторная тренировка - это ...

- а. многократное мысленное представление мышечных ощущений;
- б. самовнушение, способствующее психорегуляции;
- в. тренировка с использованием метода электромиографии.

36. Фаза вработывания двигательной системы колеблется в пределах ...

- а. 10-20 с – 2-3 мин; б. 4-6 мин; в. 8-10 мин.

37. При большой тренировочной нагрузке у спортсмена наблюдается ...

- а. легкое покраснение кожных покровов;
- б. сильное покраснение кожных покровов;
- в. чрезмерная бледность кожных покровов.

38. Митохондрии в составе мышечного волокна ...

- а) синтезируют АТФ;
- б) обеспечивают мышцы кислородом;
- в) обеспечивают проведение нервных импульсов;
- г) контролируют гомеостаз.

39. Укажите признаки гипокинезии у школьников:

- а) повышенная частота пульса в покое;
- б) сниженная становая сила;
- в) увеличенная толщина подкожной жировой складки;
- г) снижение жизненной емкости легких.

**Отметьте все позиции**

40. Перечислите функции липидов в организме:

- а) пластическая;
- б) энергетическая;
- в) защитная;
- г) гормональная.

Отметьте все позиции

### КЛЮЧ ТЕСТА

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	21	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	22	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	23	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	25	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	27	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	29	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	30	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	31	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	33	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	34	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	37	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

В-1

1. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
  - б) наивысший уровень развития физических качеств;
  - в) здоровье спортсмена;
  - г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а) дошкольным; б) школьным; в) сенситивным; г) базовым.

3. Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у юных спортсменов по сравнению со взрослыми:

а) протекает медленнее; б) протекает быстрее; в) не отличается.

4. Хорошим функциональным возможностям спортсмена свойственно все перечисленное, кроме:

а) быстрой вработываемости;

б) низкого функционального резерва;

в) высокого предела нагрузки;

г) ускорения восстановления организма, после нагрузки.

5. За счет чего растут в длину трубчатые кости?

а) метафизарный хрящ;

б) эпифизарный хрящ;

в) надкостница;

г) диафиз.

6. Какие виды белка входят в состав сократительного аппарата мышечных волокон?

а) гемоглобин;

б) актин;

в) миозин;

г) миофибриллы.

**Отметьте все позиции.**

7. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

а) тестированием достижений и развития;

б) диагностикой достижений и развития;

в) спортивным отбором;

г) анализом и оценкой одаренности.

8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;

б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;

в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;

г) круговая тренировка в интервальном режиме.

9. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

а) скоростно-силовые способности;

- б) личностно-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

10. Как называется участок трубчатой кости между телом и концами?

- а) проксимальный эпифиз;
- б) метафиз;
- в) дистальный эпифиз;
- г) диафиз.

11. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

12. Какова роль надкостницы?

- а) рост кости в длину;
- б) опорная;
- в) рост кости в толщину;
- г) защитная.

**Отметьте все позиции.**

13. К методам воспитания общей выносливости относится ...

- а) соревновательный; б) контрольный; в) темповой; г) равномерный.

14. Нити миозина располагаются ...

- а) параллельно актину, перекрываясь с его волокнами;
- б) параллельно актину, не перекрываясь с его волокнами;
- в) перпендикулярно волокнам актина;
- г) спиралевидно.

15. Возможность эффективного энергетического обмена в период отдыха после работы обеспечивается ...

- а) хорошим снабжением мышц кислородом;
- б) отсутствием нервного возбуждения;
- в) повышением уровня адреналина;
- г) повышением уровня лактата.

16. ПОВТОРНЫЙ МЕТОД:

- а) предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха;
- б) выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма;
- в) характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью;

г) предусматривает выполнение однократной непрерывной работой с постоянной интенсивностью.

17. РЕТАРДАЦИЯ, это:

- а) замедление темпов роста и биологического развития детей и подростков;
- б) ответная реакция организма на раздражители;
- в) самонаблюдение, самопознание себя, своего внутреннего мира.

18. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

19. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий.

20. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- в) принцип систематичности и последовательности;
- г) принцип всестороннего развития личности.

21. В условиях гипоксии глюкоза ...

- а) расщепляется до углекислого газа и воды;
- б) расщепляется до пировиноградной кислоты;
- в) не подвергается расщеплению.

22. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- а) фронтальный; б) поточный; в) одновременный; г) групповой.

23. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;

г) группой здоровья.

24. Пубертатный период у девочек протекает в возрасте ...

а) 8-10 лет; б) 10-13 лет; в) 13-16 лет; г) 16-17 лет.

25. Пубертатный период у мальчиков протекает в возрасте ...

а) 8-10 лет; б) 10-13 лет; в) 13-16 лет; г) 16-17 лет.

26. Различают следующие типы и виды уроков физической культуры, исключая:

а) Вводные; б) Контрольные; в) Комбинированные; г) Нагрузочные.

27. Какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна в основной части занятия по физической культуре?

1. На выносливость; 2. На гибкость; 3. На быстроту; 4. На силу.

а) 1, 2, 3, 4; б) 2, 3, 1, 4; в) 3, 2, 4, 1; г) 4, 2, 3, 1.

28. В пре-пубертатный период процессы роста и развития определяются ...

а) гормонами щитовидной железы; б) гормонами гипофиза;  
в) половыми гормонами; г) гормонами эндорфинами.

29. «Скачок роста» у девочек происходит в возрасте ...

а) 8-10 лет; б) 10-11 лет; в) 12-13 лет; г) 13-14 лет.

30. «Скачок роста» у мальчиков происходит в возрасте ...

а) 8-10 лет; б) 10-11 лет; в) 12-13 лет; г) 13-14 лет.

31. «Скачок массы тела» у девочек происходит в возрасте ...

а) 8-10 лет; б) 10-11 лет; в) 12-13 лет; г) 13-14 лет.

32. «Скачок массы тела» у мальчиков происходит в возрасте ...

а) 11-13 лет; б) 13-15 лет; в) 15-17 лет; г) 17-18 лет.

33. В пубертатный период процессы роста и развития определяются ...

а) гормонами щитовидной железы; б) гормонами гипофиза;  
в) половыми гормонами; г) гормонами эндорфинами.

34. Пик прироста мышечной силы, мощности и других проявлений силовых способностей у девочек происходит в возрасте...

а) 11-13 лет; б) 13-15 лет; в) 15-17 лет; г) 17-18 лет.

35. Пик прироста мышечной силы, мощности и других проявлений силовых способностей у мальчиков происходит в возрасте...

а) 11-13 лет; б) 13-15 лет; в) 15-17 лет; г) 17-18 лет.

36. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

а) анаэробного характера;

- б) аэробного характера;
- в) аэробно-анаэробного характера;
- г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

37. Экстенсивная аэробная тренировка способна ...

- а) замедлить процессы матурации у детей;
- б) ускорить процессы матурации у детей;
- в) нивелировать проявления полового диморфизма;
- г) снижать аэробные возможности.

38. По сравнению с мужчинами, женщины могут демонстрировать более высокую ...

- а) алактатную выносливость;
- б) гликолитическую выносливость;
- в) экстенсивную выносливость;
- г) абсолютную силу.

39. Благоприятные биологические предпосылки для развития анаэробно-гликолитической системы энергообеспечения, развития максимальной силы, силовой выносливости и скоростной силы создаются ...

- а) в период раннего детства;
- б) в период позднего детства;
- в) в пре-пубертатном периоде;
- г) в пубертатном периоде.

40. Лучшие условия для капилляризации обеспечивают ...

- а) анаэробные алактатные нагрузки;
- б) анаэробные гликолитические нагрузки;
- в) анаэробно-аэробные нагрузки;
- г) аэробные нагрузки.

## В-2

1. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависят от:

- а) возможности расчленения двигательного действия;
- б) элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно;
- в) предпочтения преподавателя;
- г) сложности основы техники.

2. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- а) скорость одиночного движения;
- б) частота движений;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) ускорение.

3. Система специальных упражнений на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах, выполняемых при сочетании динамического и статического режимов, улучшает гибкость, а также функциональное состояние мышц. Применяется как восстановительное и разминочное средство и называется:

- а) стретчингом;
- б) читингом;
- в) релаксацией;
- г) электростимуляцией.

4. Хорошим функциональным возможностям спортсмена свойственно все перечисленное, кроме:

- а) быстрой вработываемости;
- б) низкого функционального резерва;
- в) высокого предела нагрузки;
- г) ускорения восстановления организма, после нагрузки.

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

6. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность — укажите те, которые являясь характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

- а) 2, 4; б) 1, 3, 5; в) 1, 2, 3, 4, 5, 6; г) 1, 2, 6.

7. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

- а) тестированием достижений и развития;
- б) диагностикой достижений и развития;
- в) спортивным отбором;
- г) анализом и оценкой одаренности.

8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

9. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности;
- б) личностно-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

10. Как называется участок трубчатой кости между телом и концами?

- а) проксимальный эпифиз;
- б) метафиз;
- в) дистальный эпифиз;
- г) диафиз.

11. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

12. Какова роль надкостницы?

- а) рост кости в длину;
- б) опорная;
- в) рост кости в толщину;
- г) защитная.

**Отметьте все позиции.**

13. К методам воспитания общей выносливости относится ...

- а) соревновательный; б) контрольный; в) темповой; г) равномерный.

14. Нити миозина располагаются ...

- а) параллельно актину, перекрываясь с его волокнами;
- б) параллельно актину, не перекрываясь с его волокнами;
- в) перпендикулярно волокнам актина;
- г) спиралевидно.

15. Возможность эффективного энергетического обмена в период отдыха после работы обеспечивается ...

- а) хорошим снабжением мышц кислородом;
- б) отсутствием нервного возбуждения;
- в) повышением уровня адреналина;
- г) повышением уровня лактата.

16. ПОВТОРНЫЙ МЕТОД:

- а) предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха;
- б) выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма;
- в) характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью;
- г) предусматривает выполнение однократной непрерывной работой с постоянной интенсивностью.

17. Настоящая тренировочная серия (10 по 50 м, скорость - 80 %, отдых - 15 сек.) относится к:

- а) дистанционному равномерному методу;
- б) интервальному методу;
- в) повторному методу;
- г) дистанционному переменному методу.

18. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

19. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий.

20. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- в) принцип систематичности и последовательности;
- г) принцип всестороннего развития личности.

21. Тест PWC 170 предполагает выполнение ...

- а) нагрузки 170 ватт на велоэргометре;
- б) 170 шагов на степ-платформе;
- в) любой мышечной работы за 170 секунд;
- г) нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 уд/мин.

22. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- а) фронтальный; б) поточный; в) одновременный; г) групповой.

23. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

24. Лучшие условия для капилляризации обеспечивают ...

- а) анаэробные алактатные нагрузки;
- б) анаэробные гликолитические нагрузки;
- в) анаэробно-аэробные нагрузки;
- г) аэробные нагрузки.

25. Какие виды белка входят в состав сократительного аппарата мышечных волокон?

- а) гемоглобин;
- б) актин;
- в) миозин;
- г) миофибриллы.

**Отметьте все позиции.**

26. Различают следующие типы и виды уроков физической культуры, исключая:

- а) вводные; б) контрольные; в) комбинированные; г) нагрузочные.

27. Какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна в основной части занятия по физической культуре?

1. На выносливость; 2. На гибкость; 3. На быстроту; 4. На силу.  
а) 1, 2, 3, 4; б) 2, 3, 1, 4; в) 3, 2, 4, 1; г) 4, 2, 3, 1.

28. В пре-пубертатный период процессы роста и развития определяются ...

- а) гормонами щитовидной железы; б) гормонами гипофиза;
- в) половыми гормонами; г) гормонами эндорфинами.

29. «Скачок массы тела» у девочек происходит в возрасте ...

- а) 8-10 лет; б) 10-11 лет; в) 12-13 лет; г) 13-14 лет.

30. «Скачок массы тела» у мальчиков происходит в возрасте ...

- а) 11-13 лет; б) 13-15 лет; в) 15-17 лет; г) 17-18 лет.

31. «Скачок роста» у девочек происходит в возрасте ...

- а) 8-10 лет; б) 10-11 лет; в) 12-13 лет; г) 13-14 лет.

32. «Скачок роста» у мальчиков происходит в возрасте ...

- а) 8-10 лет; б) 10-11 лет; в) 12-13 лет; г) 13-14 лет.

33. В пубертатный период процессы роста и развития определяются ...

- а) гормонами щитовидной железы; б) гормонами гипофиза;
- в) половыми гормонами; г) гормонами эндорфинами.

34. Пик прироста мышечной силы, мощности и других проявлений силовых способностей у девочек происходит в возрасте...

- а) 11-13 лет; б) 13-15 лет; в) 15-17 лет; г) 17-18 лет.

35. Как называется изгиб позвоночного столба выпуклостью назад?

- а) лордоз
- б) кифоз
- в) сколиоз
- г) круглый

36. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

- а) анаэробного характера;
- б) аэробного характера;
- в) аэробно-анаэробного характера;
- г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

37. Экстенсивная аэробная тренировка способна ...

- а) замедлить процессы матурации у детей;
- б) ускорить процессы матурации у детей;
- в) нивелировать проявления полового диморфизма;
- г) снижать аэробные возможности.

38. По сравнению с мужчинами, женщины могут демонстрировать более высокую ...

- а) алактатную выносливость;
- б) гликолитическую выносливость;
- в) экстенсивную выносливость;
- г) абсолютную силу.

39. Митохондрии в составе мышечного волокна ...

- а) синтезируют АТФ;
- б) обеспечивают мышцы кислородом;
- в) обеспечивают проведение нервных импульсов;
- г) контролируют гомеостаз.

40. За счет чего растут в длину трубчатые кости?

- а) метафизарный хрящ;
- б) эпифизарный хрящ;
- в) надкостница;
- г) диафиз.

### Вопросы для ответа в устной форме

#### Дисциплина Теория и методика физической культуры и спорта Направленность (профиль) «Спортивно-оздоровительные технологии»

**1.** Введение в общую теорию физической культуры: предпосылки и тенденции формирования общей теории физической культуры в системе научных знаний о физической культуре. Теория и методика физической культуры и спорта как учебный предмет.

*Основные понятия теории и методики физической культуры: физическая культура (ФК), физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическое совершенство.*

*Ведущая роль курса ТФК в системе научных знаний о физической культуре, предпосылки и становление общей теории физической культуры, ее современная структура.*

*Характеристика образовательных стандартов (бакалавриат). Место курса ТФК в системе профилирующих дисциплин на факультете ФКиС, интегрирующая роль этого курса.*

*Необходимость связи учебной и научно-методической деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов факультета ФКиС. Методы исследования в физическом воспитании и спорте.*

**2.** Физическая культура как общественное явление, социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры. Функции физической культуры и ее функциональные связи.

*Физическая культура как часть общей культуры: взаимосвязи физической культуры и других сторон культуры общества. Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры.*

*Вводная характеристика форм и функций физической культуры: исходные положения и некоторые методологические положения. Функции физической культуры и ее функциональные связи.*

*Специфические функции. Функции оптимизации физического развития и состояния здоровья, физического образования и обеспечения, прикладной физической подготовленности. Роль физической культуры в удовлетворении специфических эмоциональных потребностей. Передача исторически накапливаемого опыта физического воспитания и других, связанных с этим, социальных ценностей от поколения к поколению.*

*Общие функции: эстетические, нормативные и информационные. Общеобразовательные функции: физическая культура как средство нравственного, эстетического, интеллектуального, трудового воспитания.*

**3.** Основные компоненты и формы физической культуры (базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, «фоновые» виды, спорт, объединенные компоненты).

*Основные компоненты и формы физической культуры (ФК): базовая физическая культура; спорт как компонент физической культуры; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; «фоновые виды» физической культуры; объединенные компоненты физической и других отраслей культуры.*

*Многообразие сфер функционирования ФК. Форма ФК – как конкретное выражение специфического содержания ФК в зависимости от той или иной сферы ее функционирования.*

*Базовая ФК - как вид ФК, характеризующий уровень достижения основы физического совершенства (ФС) как отдельного человека, так и общества в целом.*

*Прикладная ФК - как вид ФК, характеризующий уровень достижения физического совершенства человеком применительно к его специализированной деятельности.*

*Разновидности прикладной ФК: производственная, военно-прикладная, лечебная, учебная ФК.*

*Бытовая ФК - как форма ФК, характеризующая уровень развития и удовлетворения личных потребностей человека в ФС в условиях бытовых отношений и деятельности. Основные разновидности бытовой ФК: семейная ФК, внесемейно-бытовая, смешанная.*

**4.** Общая характеристика и этапы становления системы физического воспитания: теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы. Цель, задачи и наиболее общие принципы системы физического воспитания.

*Понятие “система”, применение системного подхода для понимания физического воспитания как составной части системы “физическая культура” и самостоятельной социальной системы.*

*Общая характеристика системы физического воспитания как исторически нового типа социальной организации и руководства физическим воспитанием.*

*Предпосылки и этапы ее становления.*

*Основы и определяющие черты системы физического воспитания, ее структура.*

*Комплекс наук, составляющих научно-теоретическую основу системы физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методические основы системы физического воспитания. Правовые основы. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания.*

*Обусловленность цели и задач физического воспитания общественными потребностями и закономерностями развития человека.*

*Формулирование цели и основных задач, реализуемых в системе физического воспитания. Аспекты задач: по управлению процессом физического развития; по физическому образованию; по направленному формированию личности. Проблема количественной конкретизации воспитательно-образовательных задач в виде норм и требований; пути разработки критериев физического совершенства.*

*Значение общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение принципов и фундаментальных закономерностей системы физического воспитания.*

*Сущность наиболее общих принципов в системе физического воспитания.*

*Сущность принципа всестороннего гармонического развития личности.*

*Закономерности и главные идеи, лежащие в основе данного принципа. Основные аспекты реализации принципа в системе физического воспитания.*

*Сущность и основные прикладные положения принципа связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.*

*Сущность и основные прикладные положения принципа оздоровительной направленности физического воспитания.*

*Цель и задачи как системообразующий фактор, определяющий составные части системы физического воспитания.*

*Формулирование цели и основных задач, реализуемых в системе физического воспитания. Аспекты задач: по управлению процессом физического развития; по физическому образованию; по направленному формированию личности.*

*Значение и сущность общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение принципов и фундаментальных закономерностей системы физического воспитания.*

**5.** Физические упражнения – основное средство физического воспитания: классификация, техника физических упражнений.

*Общая характеристика и квалификация ведущих средств физического воспитания: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.*

*Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Современные представления о многостороннем воздействии физических упражнений на формы и функции организма. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на упражняющегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся внешней и внутренней структурой. Определение физического упражнения как специфически организованной двигательной активности.*

*Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Обобщенное понятие о технике двигательного действия как об относительно эффективном его осуществлении. Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники; их кинематические, динамические и пространственные характеристики. Критерии оценки эффективности техники.*

*Классификация физических упражнений. Теоретический и практический смысл классификации физических упражнений. Проблема разработки научно-корректной общей классификации физических упражнений; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие физических (двигательных) качеств или обучение двигательным действиям, спортивной технике и др.*

## **6. Общая характеристика и структурные основы методов физического воспитания.**

*Общая характеристика методов физического воспитания. Метод обучения, методический прием, методика обучения. Требования, предъявляемые к методу (методическому приему). Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты системы физического воспитания. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Активный и пассивный отдых; типы интервалов отдыха: ординарный, жесткий и экстремальный.*

*Методы строго регламентированного упражнения: целостный и расчлененный методы, метод стандартно-повторного упражнения, метод переменного упражнения, комбинированные методы. Игровой и соревновательный методы. Метод использования слова. Методы обеспечения наглядности.*

## **7. Дидактические основы теории и методики физического воспитания, общая характеристика понятий: «обучение», «образование», «воспитание». Дидактические принципы обучения и воспитания в процессе физического воспитания, взаимосвязь дидактических принципов.**

*Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний – сущность обучения в физическом воспитании. Современные теории обучения двигательным действиям. Значение для рационального обучения движениям современных общедидактических, психологических, физиологических и других научных идей и фактов, отражающих закономерности направленного формирования двигательных навыков и умений (теории поэтапного формирования действий, физиологических концепций становления и совершенствования двигательных навыков). Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям.*

*Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся при реализации данного принципа.*

*Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи.*

*Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.*

*Принцип последовательности (доступности и индивидуализации): методические правила “от известного - к неизвестному”, “от легкого – к трудному”; связь закономерностей возрастного развития с принципом последовательности.*

*Принцип постепенности (динамичности, прогрессивности): реализация принципа путем увеличения объема и интенсивности нагрузок; постепенность повышения требования к специальным знаниям на основе межпредметных связей; определение меры доступного.*

*Принцип прочности (систематичности): степень приобретения навыков, умений и специальных знаний.*

**8. Обучение движениям (двигательным действиям), физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Формирование двигательных навыков, структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.**

*Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (супер-умение).*

*Физиологические закономерности формирования двигательных навыков: теория условных рефлексов; формирование динамического стереотипа; экстраполяция (экстренное приспособление).*

*Формирование двигательных навыков: взаимодействие навыков и последовательность обучения; зависимость процесса обучения от соотношения двигательных навыков и физических качеств; зависимость процесса обучения от сложности структуры двигательного действия.*

*Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.*

*Этап начального разучивания: конкретизация задач; особенности состава средств и методов; формирование ориентировочной основы двигательного действия; контроль и самоконтроль на этапе начального разучивания.*

*Этап углубленного разучивания: задачи, средства и методы; усвоение ритма целостного двигательного действия; пути и условия стабилизации двигательных действий (умений); особенности контроля и самоконтроля; меры предупреждения и исправления двигательных ошибок.*

*Этап совершенствования: задачи, средства и методы; освоение двигательного действия на уровне навыка; методические подходы, направленные на достижение необходимого диапазона целесообразной вариативности двигательных навыков; освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумений).*

*Особенности обучения двигательным действиям: “обычного человека”, будущего спортсмена с ориентацией на спорт высших достижений; будущего специалиста по физической культуре и спорту (преподавателя, тренера).*

**9.** Координационные способности человека: сущность и психофизиологические предпосылки их формирования. Классификация координационных способностей, сенситивные периоды их развития. Методика совершенствования координационных способностей (дифференцировочной, реагирующей, ориентационной, ритмической, способностей к сохранению равновесия и переключению действий).

*Основы воспитания координационных и непосредственно связанных с ними способностей. Понятие о координационных способностях (КС) как комплексных психомоторных способностях человека. Основные проявления КС и современные представления об их сущности. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки и контроля за развитием КС. Общие задачи по воспитанию КС и их особенности, обусловленные возрастом, полом и ведущим направлением физического воспитания в различные периоды жизни. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания КС.*

*Средства и определяющие черты методики. Типичные признаки упражнений; обобщенная характеристика их состава на различных ступенях физического воспитания. Регулярное расширение, обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в воспитании КС на первых стадиях физического воспитания. Тенденция систематического усложнения двигательных задач в процессе совершенствования КС. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе воспитания данных способностей.*

*Принципы совершенствования КС: многообразие используемых упражнений на развитие КС; многообразие вариантов используемого упражнения; относительно небольшое число повторений. Приемы совершенствования КС.*

*Рациональное расслабление мышц и методика его совершенствования. Определение понятий: “возбуждение”, “расслабление”. Психическая и мышечная напряженность. Причины и формы излишней мышечной напряженности при выполнении физических упражнений. Задачи по преодолению тонической, “скоростной” и “координационной” напряженности, возникающие в процессе физического воспитания. Упражнения на расслабление. Другие средства, методы и приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности.*

*Равновесие и методика его воспитания. Определение понятия “равновесие” (статическое, динамическое). Методы регистрации колебания тела (кефалография, динамическая платформа, стабелография, контрольные упражнения или пробы). Упражнения на равновесие. Средства, методы и методические приемы повышения позно-статической и динамической устойчивости.*

**10.** Понятие физических качеств: их сущность, роль в физическом развитии человека и классификация разновидностей. Закономерности развития физических способностей (гетерохронность, этапность, фазность развития, перенос в развитии).

*Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.*

*Воспитание физических качеств как единый процесс. Дифференцированное физическое воспитание. Развитие моторики (физических способностей) в дошкольном, школьном возрастах и периоде созревания. Закономерности развития физических способностей (гетерохронность, этапность и фазность развития, перенос в развитии способностей). Принципы воспитания физических качеств (соответствия педагогических воздействий, развивающего эффекта, сопряженного воздействия, вариативности).*

**11.**Силовые способности человека: сущность, классификация разновидностей; факторы, определяющие их проявление. Методика совершенствования силовых способностей: задачи, средства, методы и параметры нагрузки.

*Воспитание силы (силовых способностей). Общая характеристика мышечной силы человека. Возрастные периоды развития качества силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.*

*Методы воспитания силы мышц: метод повторных усилий (непредельные, предельные веса); метод кратковременных максимальных напряжений; метод изометрических напряжений. Воспитание абсолютной силы. Воспитание быстрой силы: оптимальный вес отягощения; темп движения; длительность выполнения двигательного действия. Воспитание силовой выносливости: величина нагрузки; темп движений; продолжительность работы и ее характер; интервалы между занятиями; длительность периода занятий; исходный уровень развития силовой выносливости.*

**12.**Скоростные способности человека: их сущность и классификация форм проявления быстроты; факторы, обуславливающие целенаправленное развитие. Методика совершенствования скоростных способностей: задачи, средства, методы и параметры нагрузки.

*Воспитание быстроты (скоростных способностей). Характеристика быстроты: определение понятия, формы проявления быстроты, перенос быстроты. Воспитание простой реакции (расчлененный и “сенсорный” методы) и сложной реакции (реакция на движущий объект и реакция с выбором варианта). Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Силовая и техническая подготовка в связи с воспитанием быстроты.*

*Воспитание быстроты движений: типичные черты собственно скоростных упражнений; основные методы и методические приемы воспитания быстроты движений; проблема предупреждения и преодоления “скоростного барьера” в процессе физического воспитания.*

*Методы совершенствования скоростных способностей: повторный, игровой, соревновательный. Требования к построению методики воспитания скоростных способностей.*

**13.**Выносливость: ее сущность и классификация разновидностей; факторы, обуславливающие проявление выносливости как физического качества человека. Энергетические механизмы проявления аэробной и анаэробной выносливости. Методика совершенствования выносливости (аэробной и анаэробной): задачи, средства, методы и параметры нагрузки.

*Воспитание выносливости. Обобщающее представление о выносливости как о комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности; главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления выносливости. Взаимосвязь понятий “утомление” и “работоспособность”. Классификация видов утомления и мышечной работы. Аэробная и анаэробная выносливость. Возрастные периоды развития выносливости.*

*Методические подходы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость.*

*Методы воспитания общей (аэробной) выносливости: равномерный (стандартно-непрерывный); непрерывно-переменный; интервальный.*

*Методика развития специальной выносливости (алактатной, скоростной гликолитической; смешанной аэробно-анаэробной, силовой).*

**14.** Гибкость как физическое качество: ее сущность и классификация разновидностей; анатомио-физиологические основы; факторы, влияющие на процесс ее развития. Методика совершенствования гибкости: задачи, средства и методы.

*Воспитание гибкости (подвижности в суставах). Обобщенное понятие о гибкости как особом физическом качестве человека и факторах, его определяющих. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании. Специфика задач по оптимизации развития гибкости в процессе физического воспитания.*

*Типичные черты упражнений на растягивание; краткая характеристика их состава на различных ступенях физического воспитания. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.*

*Методы развития гибкости: баллистический, баллистический с задержкой; пассивный подъем и активная задержка; пассивное растягивание и длительная задержка.*

*Дозировка нагрузки. Количество повторений в одном подходе. Интервалы отдыха.*

**15.** Формы построения и структура занятий физическим воспитанием: взаимосвязь форм занятий с их содержанием; общее в структуре и отличительные черты урочных и неурочных форм занятий.

*Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена физического воспитания. Определяющая роль содержания занятия; существенная роль способа построения (формы) занятия в обеспечении эффективности физического воспитания. Многообразие форм занятий.*

*Закономерности динамики работоспособности как одна из основ структуры занятия. Фазы динамики работоспособности и части отдельного занятия. Основные характеристики структуры занятий (способы упорядочения деятельности занимающихся; части занятия, их соотношение и общая последовательность; порядок распределения материала внутри частей занятия и т.д.).*

*Урочные формы. Определяющие черты урока в физическом воспитании; педагогические возможности. Типы уроков. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Способы распределения материала и организация деятельности занимающихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный*

методы организации; одновременный и поочередный порядок выполнения упражнений; круговой метод; непрерывные и с интервалами способы выполнения упражнений). Методика дозирования нагрузки на уроке (общая и моторная плотность урока). Педагогический анализ и оценка урока.

Неурочные формы. Общая характеристика неурочных форм занятий в физическом воспитании (индивидуальные, групповые и массовые на официально организованных началах и др.). Обязательные требования к построению занятий неурочного типа и условия, при соблюдении которых они становятся органическими звеньями целостного процесса физического воспитания.

**16. Планирование и контроль в физическом воспитании:** исходные понятия «планирование», «учет»; планирование и учет в дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе.

Планирование и контроль как инструменты организации деятельности по физическому воспитанию и управления эффектом физического воспитания. Взаимобусловленность планирования и контроля.

Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания; специфические объекты планирования в физическом воспитании (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестовых показателях физической подготовленности; состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и др.).

Перспективное, этапное и оперативное планирование. Особенности планирования в различных организационных формах (дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, тренировочный процесс и др.) физического воспитания. Программы в системе планирования.

Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания и его составляющих. Текущий (оперативный) и поэтапный контроль как неотъемлемые стороны деятельности специалиста физического воспитания по управлению эффектом занятий. Единство педагогического (преподавательского), врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.

**17. Прикладная физическая подготовка:** общая характеристика прикладного направления в физическом воспитании; средства прикладной физической подготовки.

Общая характеристика прикладного направления в физическом воспитании. Особенности задач, средств и методов. Соотношение общей разносторонней физической подготовки и специальной (непосредственно прикладной) физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Задачи: специфическое содержание профессионально-прикладной физической подготовки к избранной трудовой деятельности; критерии их решения. Средства: основные положения, определяющие соответствие средств профессионально-прикладной физической подготовки ее задачам, краткая характеристика средств (на примере подготовки к отдельным профессиям). Методика: принципиальные методические особенности профессионально-прикладной физической подготовки (специализация, профессиограмма и моделирование требований профессиональной деятельности и

т. д.); формы занятий и оптимальное построение их системы; особенности контроля.

*Военно-прикладная физическая подготовка. Особенности задач, требования, предъявляемые современными условиями службы в армии, к специальной физической подготовленности воина. Краткая характеристика средств, применяемых для реализации допризывной подготовки; содержание военно-прикладной подготовки. Принципиальные методические положения военно-прикладной физической подготовки (единство общей и специальной физической подготовки, моделирование требований боевой деятельности и т. д.); типичные формы занятий; особенности контроля.*

## **18. Тактическая подготовка спортсменов.**

*Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодической тренировочного процесса.*

*Основы методики спортивно-тактической подготовки. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно- тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.*

## **19. Спорт как общественное и педагогическое явление. Определение спорта, его сущность и обобщенная классификационная характеристика.**

*Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Функции современного спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне. Многообразие видов спорта.*

*Типы спорта, сложившиеся в мире. Базовый (массовый) спорт, в котором выражены, прежде всего, общие образовательно-воспитательные, общеподготовительные и оздоровительные функции. Главная черта – доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях.*

*Спорт высших достижений (“большой” спорт или рекордный спорт). Установка на победу, рекорд, призовое место. Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Наличие специального отбора лиц для занятий и участия в соревнованиях.*

*Детский спорт. Два направления: первое – подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений; второе – использование средств и методов из*

*спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом.*

*Профессиональный спорт. Основа – стремление спортсмена победить и получить вознаграждение. Источники существования – самоокупаемость, прибыль, реклама и пр. характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.*

**20.** Основные требования, структурные компоненты и методические аспекты деятельности специалиста физической культуры и спорта (преподавателя физической культуры, тренера): нормативная, программирующая, продуцирующая и корригирующая сферы. Критерии педагогического мастерства и предпосылки повышения эффективности деятельности тренера, преподавателя физической культуры.

*Определение понятий “профессия”, “специальность”. Модель специалиста: модель подготовки и модель деятельности. Блоки современного специалиста: перманентное образование, теоретическая и профессиональная подготовка, конкретный состав умения. Влияние личного спортивного опыта на формирование специалиста в области физической культуры и спорта: положительные и отрицательные черты. Требования и структурные компоненты деятельности преподавателя, тренера: глубокие знания биологических наук; освоение образцовой модели одной из отраслей спортивно-педагогической деятельности; соответствующее физическое развитие; развитие организаторских способностей. Компоненты педагогического мастерства: проектировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические. Критерии педагогического мастерства и предпосылки повышения эффективности деятельности преподавателя, тренера. Три уровня педагогического мастерства преподавателя, тренера: высокий, средний, низкий. Воспитательные функции специалиста физического воспитания и требования к его личности.*

**21.** Значение и место физического воспитания детей и молодежи. Интегральная цель физического воспитания для всех ступеней системы образования, характеристика понятия «физическая культура личности». Возрастные особенности растущего организма и их отражение в физическом воспитании.

*Значение и место физического воспитания детей и молодежи в общей системе воспитания, его обусловленность возрастными и половыми факторами. Целевые установки в физическом воспитании детей и подростков. Основные направления концепции непрерывного физического воспитания: гуманизация, демократизация отношений, дифференциация и индивидуализация, деятельный подход, целостность учебно-воспитательного процесса.*

*Учет основных закономерностей индивидуальной эволюции человека: обусловленность процессов роста и развития генетическими (биологическими) и средовыми (социальными) факторами; неравномерность темпов роста и развития; гетерохронность роста и развития отдельных органов и систем организма; обусловленность процессов роста и развития половыми особенностями детей; биологическая надежность функциональных систем; акселерация физического и физиологического развития организма; индивидуальная (типологическая) изменчивость растущего организма.*

*Анализ и обобщение литературных данных о возрастных особенностях физического развития, развития двигательных способностей и формирования техники двигательных действий.*

**22.** Значение и задачи физического воспитания в дошкольный период. Средства и отличительные черты, характерные формы физкультурных занятий, особенности методики и контроля в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

*Возрастные особенности детей дошкольного возраста. Задачи и значение физического воспитания в дошкольный период, закрепленные “Основами законодательства РФ о физической культуре и спорте”. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста, ее практическое значение.*

*Особенности физического воспитания детей первого года жизни. Возрастные особенности детей грудного возраста. Задачи и основные средства физического воспитания детей первого года жизни.*

*Этапы становления основных движений и планирование необходимых педагогических воздействий. Периодизация направленных педагогических воздействий в первый год жизни ребенка. Методика применения комплексов гимнастики в ходе становления основных движений у детей первого года жизни. Методика обучения навыкам плавания детей грудного возраста.*

*Выполнение заданий по составлению программ занятий плаванием с детьми грудного возраста. Сравнительный анализ существующих методик по обучению плаванию грудных детей. Выделение сроков овладения отдельными упражнениями в условиях водной среды.*

*Конкретизация средств и особенностей методики физического воспитания дошкольников по годам жизни.*

*Методика обучения плаванию детей младенческого возраста. Особенности проведения занятий, требования к местам занятий и оборудованию. Методика закаливания грудничков. Комплексы пассивной и активной гимнастики.*

*Средства и отличительные черты методики физического воспитания дошкольников. Основное содержание физической активности детей в разные периоды дошкольного возраста. Характерные формы физкультурных занятий, особенности методики и контроля.*

*Выполнение заданий по составлению комплексов гимнастики для детей первого года жизни (с первого по двенадцатый месяцы). Выделение наиболее высоких темпов прироста физических качеств. Физическая нагрузка и ее регулирование в комплексах.*

**23.** Физическое воспитание в пренатальный период развития: цель, задачи, основные средства, особенности методики и контроля.

*Особенности построения и задачи физкультурных занятий в пренатальный период развития. Обоснование использования средств пренатальной физической культуры. Проблема оптимальных режимов двигательной активности на различных этапах пренатального развития.*

*Методические особенности построения системы занятий и управления их эффектом. Особенности структуры занятий в различные периоды беременности. Основные группы упражнений, включаемые в комплексы физкультурных занятий.*

*Комплексы занятий для различных этапов пренатального периода развития. Основные различия в методике и структуре занятий при физиологическом и неправильном положении плода (поперечном, косом и условно-физиологическом, тазовом предлежании), при нормальном и пониженном положении, при неравномерном тонусе матки.*

**24.** Основные формы организации физического воспитания в школьный период: в общеобразовательных учебных заведениях (урок физической культуры, физкультурно-спортивные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная спортивно-массовая работа, лечебно-оздоровительная работа); в учреждениях дополнительного образования; в условиях семьи.

*Основы и формы организации физического воспитания в школьный период жизни. Программно-нормативные основы многолетнего процесса физического воспитания школьников (государственный образовательный стандарт образовательной области “физическая культура”; концепция непрерывного физического воспитания детей и учащейся молодежи; обязательный минимум содержания образовательных программ; санитарно-гигиенические правила для общеобразовательных школ; оценочные таблицы физической подготовленности школьников Кемеровской области и др.).*

*Основная цель и направленность учебного предмета “физическая культура” в школе, его связь с другими формами физического воспитания. Аспекты содержания преподавания физической культуры в школе.*

**25.** Программно-нормативные основы, цель и задачи, основное содержание преподавания учебного предмета «физическая культура». Характеристика современных программ по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений.

*Основные компоненты государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (общие положения, основные содержательные линии, структура стандарта, обязательный минимум содержания, требования к уровню подготовки учащихся, оценка выполнения требований стандарта). Обсуждение основных положений стандарта.*

*Характеристика школьных учебных программ по предмету “физическая культура”.*

*Сравнительный анализ школьных учебных программ по физической культуре (соотношение различных разделов программ, особенности подхода к освоению материала, специфические требования к методике и др.). Основные критерии оценки авторских программ.*

**26.** Основная направленность и требования к современному уроку физической культуры. Характерные черты, отличающие урок от других форм физического воспитания детей школьного возраста. Типы и виды школьных уроков физической культуры в зависимости от состава привлекаемых средств (предметные и комплексные) и от их преимущественной направленности (вводные, учебные, тренировочные, контрольные, комбинированные) и от их преимущественной направленности.

*Требования к современному уроку физической культуры. Характерные черты уроков, отличающие их от других форм физического воспитания. Типы и виды уроков (предметные и комплексные, учебные, тренировочные, контрольные, комбинированные).*

*Определение задач урока. Основные структуры урока, варианты и особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Методические правила организации учебно-воспитательного процесса на уроке. Методика проведения урока, способы организации учащихся (фронтальный, поточный, групповой методы и метод индивидуальной организации). Круговая тренировка как форма построения урока физической культуры.*

**27.** Методика планирования учебного материала по предмету «физическая культура», требования, виды (перспективное, текущее и оперативное) и основные документы планирования: а) годовой план-график распределения учебного материала по четвертям; б) рабочий (тематический) план на учебную четверть; в) план-конспект урока.

*Методические основы построения системы занятий и контроля за их эффективностью в физическом воспитании учащихся. Методические правила распределения, непосредственной преемственности и общей взаимосвязи эффекта занятий в недельном, месячном, четвертном и годовом режиме работы школы.*

*Специфика планирования учебного материала по предмету “физическая культура” в отличие от других учебных предметов. Проблема постановки задач на учебный год с учетом программно-нормативного и организационно-методического обеспечения, уровня подготовленности учащихся, климатических условий и материальной базы школы.*

*Основные требования к планированию учебного материала, основные документы планирования (годовой план-график распределения учебного материала по четвертям; четвертной план уроков физической культуры; планы-конспекты уроков).*

*Требования к современному уроку физической культуры. Характерные черты уроков, отличающие их от других форм физического воспитания. Типы и виды уроков (предметные и комплексные, учебные, тренировочные, контрольные, комбинированные).*

*Определение задач урока. Основные структуры урока, варианты и особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Методические правила организации учебно-воспитательного процесса на уроке.*

**28.** Педагогический контроль при проведении уроков физической культуры, общая схема проведения, основные этапы: а) хронометрирование деятельности занимающихся на уроке; б) определение динамики физических нагрузок во время урока по данным пульсометрии; в) контрольные испытания (тесты); г) психолого-педагогические наблюдения и анализ урока.

*Виды педагогического контроля. Методика проведения хронометрирования деятельности занимающихся на уроке, определение общей (педагогической) и двигательной (моторной) плотности урока. Составление протокола хронометража школьного урока. Оценка данных общей и моторной плотности. Факторы, определяющие плотность урока.*

*Способы определения уровня физических нагрузок на уроке. Величина ЧСС как интегральный показатель реакции организма на выполняемую работу. Составление протокола определения величины физической нагрузки во время урока.*

*Психолого-педагогический анализ уроков физической культуры, виды анализа (общий и частный). Методика проведения педагогического анализа.*

**29.** Методика организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников. Особенности методики организации внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в условиях общеобразовательной школы. Особенности методики организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми в условиях загородного оздоровительного лагеря.

*Характеристика внеурочных форм занятий физической культурой и спортом: в режиме учебного дня, внеклассные занятия, занятия во внешкольных учреждениях. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: формы, особенности организации и содержания.*

*Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию, основные разделы работы: агитационно-пропагандистская, физкультурно-оздоровительная, работа со спортивной и военно-патриотической направленностью. Требования к организации внеклассной работы, функциональные обязанности работников школы. Формы и направленность содержания внеклассных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.*

*Характерные особенности внеклассной работы.*

*Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных секциях и кружках домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительных, военно-спортивных, оздоровительных детских лагерях отдыха. Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы и др.*

*Методический анализ и характеристика внеурочных форм занятий. Выполнение заданий по составлению комплексов гимнастики до начала учебных занятий, физкультурных минут и пауз, планов проведения подвижных перемен, программ спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, календаря соревнований и др.*

*Задачи физического воспитания в условиях загородного оздоровительного лагеря.*

*Основные формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми в условиях загородного оздоровительного лагеря.*

*Документы планирования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми в условиях загородного оздоровительного лагеря. Обязанности инструктора по физической культуре и инструктора по плаванию.*

**30.** Основы и определяющие черты методики физического воспитания студентов высших учебных заведений.

*Структура учреждений профессионального образования, их типы, ступени, особенности преподавания. Особенности и задачи физкультурного образования студентов.*

*Профессионально-прикладная подготовка студентов. Ее роль в формировании профессиональных умений у студентов массовых производственных профессий.*

*Распределение средств физического воспитания в течение подготовки специалистов. Особенности использования средств физической культуры в зависимости от получаемой профессии. Классификация видов труда рабочих и учет ее в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Составление профиограммы специальности. Определение средств восстановления, профилактики профессиональных заболеваний.*

*Отличия физкультурного образования в вузе. Руководство кафедрой физического воспитания вуза, спортивный клуб и его функции, направленность образования в вузе. Контроль и распределение студентов по медицинским группам.*

*Сравнительный анализ динамики задач различных периодов физического воспитания взрослого населения.*

*Анализ содержания программы вузовского курса физического воспитания (обязательного и факультативного). Специфика материала программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и зависимость от профиля вуза.*

### **31. Физическое воспитание в зрелом возрасте, пожилом и старческом возрасте.**

*Особенности физического воспитания взрослых. Периодизация на возрастные группы. Основные задачи физического воспитания взрослого населения.*

*Компоненты системы, обеспечивающей направленное физическое совершенствование молодежи (обязательный и факультативный курс физического воспитания в вузе, другие формы). Проблемы и перспективы физического воспитания молодежи.*

*Влияние на содержание, методiku и общее построение физического воспитания возрастных особенностей контингента, особенностей состояния здоровья и уровня предварительной подготовленности, особенностей профессиональной деятельности.*

*Современные тенденции физического воспитания в пожилом возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация и др.).*

*Роль физической культуры в рационализации режима жизнедеятельности в пожилом и старшем возрасте.*

### **32. Особенности методики оздоровительной физической культуры: а) для лиц с избыточным весом; б) для лиц с нарушениями осанки и плоскостопием; в) для лиц с остеохондрозом.**

*Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий: по характеру решаемых задач (развивающие, активизирующие, восстановительные), по контингенту занимающихся (массовые, групповые, индивидуальные /самостоятельные/), по условиям проведения (в закрытом помещении, на открытом воздухе).*

*Характеристика средств специально-оздоровительной направленности: физические упражнения, средства закаливания, оздоровительный массаж, гигиенические факторы, психологические средства воздействия.*

*Особенности дозирования физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств.*

*Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей. Использование положений валеологии, составление индивидуальных программ, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.*

*Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием – неосложненными формами, с близорукостью.*

*Выбор средств, методов, нормирование и программирование режимов нагрузок и отдыха в недельных, месячных и более продолжительных циклах, регулирование оздоровительного эффекта.*

*Сущность врачебного и педагогического контроля, их роль в обеспечении эффективности физического воспитания. Контроль – как неотъемлемый компонент оздоровительной физической культуры, профессиональной деятельности преподавателя, тренера.*

*Оперативный и текущий контроль: педагогический – по оценке и составлению величин внешней (количество выполненной работы, мощность) и внутренней (переносимость) нагрузок; врачебный – по степени функциональной реакции при нагрузке, выявление скрытой патологии.*

*Этапный контроль: педагогический, врачебный.*

*Характеристика форм оздоровительной физической культуры, обеспечение решения оздоровительных задач системы физического воспитания.*

*Характеристика средств акцентированно-оздоровительной направленности, применительно к различным контингентам.*

*Методика оздоровительной физической культуры для здоровых людей, лиц с отклонениями в состоянии здоровья.*

*Особенности планирования в системе оздоровительной физической культуры.*

*Ознакомление с документами врачебного и педагогического контроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Ознакомление с результатами педагогического контроля по итогам проведенных наблюдений в процессе занятий.*

**33.** Основы теории и методики спортивного отбора юных спортсменов, понятия «спортивный отбор», «спортивные способности», «спортивная ориентация». Задачи, методы, основные критерии и особенности контингента занимающихся на различных этапах спортивного отбора.

Отбор в спорте как система организационно-методических мероприятий комплексного характера направленных на выявления одаренных спортсменов. Спортивная ориентация как система организационно-методических мероприятий направленных на выявление пригодности спортсмена к узкоспециализированной спортивной деятельности. Спортивная селекция как отбор перспективных для спортивного совершенствования и отсеивание бесперспективных спортсменов. Спортивный талант и спортивная деятельность.

Прогнозирование в спорте как вид познавательной деятельности направленной на формирование суждения о развитии объекта прогноза. Прогноз – вероятностное научно обоснованное суждение относительно наблюдаемого состояния объекта.

Содержание процесса отбора, ориентации, прогнозирования в спорте. Цель, задачи, методы и средства отбора и прогнозирования в спорте. Стадии и этапы отбора в спорте.

**34.** Общая характеристика системы спортивной подготовки, определение понятий «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки.

*Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки.*

*Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Основные задачи, реализуемые в аспекте отдельных разделов (сторон) спортивной подготовки: патриотического, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальной психологической подготовки, общей и специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовки.*

*Совокупность внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов. Характеристика факторов внутренировочных воздействий.*

*Общие и специальные принципы подготовки спортсмена; закономерности, определяющие их. Значение общепедагогических (дидактических) принципов (общих принципов обучения и воспитания) и методических принципов физического воспитания как отправных положений деятельности тренера-преподавателя.*

*Специальные принципы и положения, отражающие специфические закономерности спортивной подготовки:*

*направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты спортивной подготовки; принципиальные положения, отражающие эти черты;*

*диалектическая взаимосвязь различных сторон спортивной подготовки; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена;*

*непрерывность как закономерность тренировочного процесса и процесса подготовки спортсмена в целом; основные положения принципа непрерывности;*

*принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе спортивной подготовки: динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и их методическая интерпретация.*

*цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки; основные положения принципа цикличности.*

*Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Тренировочный эффект, его разновидности. Факторы, определяющие тренировочный эффект.*

*Спортивная форма, фазы ее развития. Критерии спортивной формы. Влияние процессов адаптации на динамику спортивной формы. Типы адаптации в спортивной тренировке.*

*Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов (тренированности и подготовленности).*

**35.** Средства и методы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика).

*Средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта. Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. Использование в подготовке спортсменов специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов.*

*Средства и методы наглядно-информационного и сенсорного воздействия в подготовке спортсменов; использование в ней современных технических устройств, новых информационных технологий, тренажерного и контрольного назначения.*

*Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения.*

*Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.); основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение.*

*Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.*

**36.** Методика построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке, их этапы. Методика построения тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Определяющие черты и закономерности методики построения микроциклов в спортивной тренировке, типы микроциклов.

*Основы планирования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки.*

*Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.*

**37.** Методика построения мезоциклов в спортивной тренировке, типы мезоциклов. Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки.

*Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.*

*Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки. Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.*

**38.** Методика построения больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых и полугодовых. Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки: подготовительный, соревновательный и предсоревновательная подготовка, переходный периоды.

*Закономерности развития спортивной формы как естественное начало периодизации спортивной тренировки. Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.*

*Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.*

*Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.*

*Определяющие черты соревновательного периода (периода основных состязаний) в большом тренировочном цикле, характерные для этого периода особенности тренировочного процесса (по направленности, составу средств и методов, динамике нагрузок и т.д.).*

*Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям; ее особенности, зависящие от специфики условий состязаний (соревновательного режима, порядка розыгрыша первенства, географических условий и т.д.). Правила моделирования предстоящих состязаний и условий «поля боя» в предсоревновательной подготовке.*

*Варианты структуры соревновательного периода. Условия сохранения спортивной формы в соревновательном периоде большой продолжительности; «промежуточные» мезоциклы как необходимый компонент его структуры.*

*Временные границы соревновательного периода; оправданный диапазон варьирования его продолжительности в зависимости от системы спортивных состязаний, особенностей видов спорта, уровня подготовленности спортсмена и других условий.*

*Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Основные факторы, приводящие к выделению этого периода в системе построения тренировки. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для*

*него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Его оправданная продолжительность и допустимые границы ее колебания в зависимости от предшествующих суммарных нагрузок, состояния тренированности спортсмена и других условий. Обстоятельства, допускающие возможность эпизодического «выпадения» переходного периода из структуры тренировочного макроцикла.*

**39.**Методика планирования и контроля в системе подготовки спортсмена. Основные виды и документы планирования. Общие принципы и этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки.

*Основные способы планирования ее содержания, порядка построения и ожидаемых результатов (текстовые, графические, математические и др.).*

*Перспективное планирование многолетней спортивной подготовки. Современные подходы к прогнозированию спортивных результатов, разработке «модельных характеристик» спортсмена и программированию его многолетней тренировки. Основные этапы и операции по составлению плана многолетней подготовки спортсмена (комплексной целевой программы подготовки).*

*Крупноцикловое (на год, полугодие и т. п.), поэтапное и оперативное планирование процесса подготовки спортсмена; содержание соответствующих планов, их формы и основные операции по составлению.*

*Комплексный контроль как единство педагогического (тренерского), врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Объекты комплексного контроля и самоконтроля спортсмена; проблема выбора наиболее информативных контрольных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена. Основные контрольные процедуры (операции); основы их методологии и технологии; формы фиксации результатов контроля, методы их обработки и анализа. Особенности текущего и поэтапного контроля в процессе подготовки спортсмена. Специальные проблемы углубленного комплексного контроля в спорте высших достижений.*

*Объекты, объективные основания и формы планирования подготовки спортсменов; существующие варианты планирования.*

*Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом спортивной подготовки. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Перспективы совершенствования планирования и контроля в системе подготовки спортсмена (внедрение современных средств и методов оптимального планирования, контрольно-информационной и вычислительной техники, автоматизированных систем управления и т. д.).*

**40.**Спортивная тренировка как многолетний процесс. Особенности направленности и содержания этапов спортивной тренировки в избранном виде спорта.

*Варьирование структуры годовых и полугодовых циклов тренировки, обусловленное их местом в системе многолетней подготовки спортсмена, особенностями спортивной специализации, системой спортивных состязаний и другими обстоятельствами. Характеристика наиболее распространенных вариантов периодизации тренировки (типового годового и полугодового циклов,*

циклов с удлинённым подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» цикла и др.).

Проблема дальнейшей разработки принципов и форм оптимального построения круглогодичной тренировки.

Современные данные о долговременных тренировочных циклах (двух-четырёхлетних), превышающих по длительности годовые. Оценка гипотез и фактов, касающихся влияния на структуру и содержание многолетнего тренировочного процесса «сенситивных» и «критических» периодов возрастного развития, многолетних биоритмов и других эндогенных (внутренне обусловленных) и экзогенных (внешних) факторов.

Научно-практические сведения об особенностях построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

Проблемы дальнейшего исследования макроструктуры тренировки и перспективы ее совершенствования в аспекте запросов спортивной практики.

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы. Социальные и биологические факторы, обуславливающие особенности спортивной подготовки на различных стадиях многолетнего процесса спортивного совершенствования. Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе.

Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.

Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки.

Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы.

Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий

жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма спортсмена в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Проблемы завершения спортивной карьеры.

Дисциплины медико-биологической направленности  
Направленность (профиль) «Спортивно-оздоровительные технологии»

**1.** Функциональная организация скелетных мышц. Механизм и режимы мышечного сокращения (изометрический, изотонический, ауксотонический). Характеристика красных (медленных) и белых (быстрых) двигательных единиц

*Строение скелетных мышц. Представление о матриксе, ретикулуме, миофибриллах (миозиновых и актиновых нитях).*

*Механизм мышечного сокращения, «теория скольжения нитей». Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статическая и динамическая формы работы мышц. Электрические явления в мышце при сокращении (электромиография).*

*Характеристика быстрых и медленных двигательных единиц. Зависимость силовых, скоростных характеристик мышц и выносливости от композиции мышц.*

*Энергетическое обеспечение мышечной деятельности в аэробных и анаэробных условиях (креатинфосфатный, гликолитический, миокиназный и кислородный механизмы).*

*Характеристика систем энергообеспечения мышечной деятельности: креатинфосфатный, гликолитический, миокиназный и окислительный механизмы и критерии их деятельности (метаболическая мощность, скорость развертывания реакции, метаболическая емкость и эффективность механизмов ресинтеза АТФ).*

*Соотношение процессов анаэробного и аэробного ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) в упражнениях разной мощности и длительности.*

**2.** Адаптация к мышечной деятельности. Виды (срочная и долговременная) и стадии (физиологического напряжения, адаптированности, дизадаптации и реадаптации), физиологическая цена.

*Понятие об адаптации к мышечной деятельности. Системный структурный след, вегетативная память.*

*Динамика функций организма при адаптации, ее стадии. Понятие о функциональных резервах организма и их классификация.*

*Виды адаптации. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Мобилизация функциональных резервов организма. Основные функциональные эффекты адаптации (экономизация, мобилизация, повышение резервных возможностей, устойчивость к нагрузкам, надежность функций). Обратимость адаптационных изменений. Понятие о срочном, отставленном и кумулятивном эффекте.*

*Физиологическая стоимость адаптации, проявления отрицательной перекрестной адаптации.*

**3.** Адаптационные изменения систем исполнения (костной, мышечной систем, суставно-связочного аппарата) при физических нагрузках (на примере избранного вида спорта).

*Адаптационные изменения костной ткани на разных уровнях ее организации: молекулярном, субклеточном, клеточном, тканевом, органном и системном. Изменения внутреннего строения костей. Тотальный и локальный характер адаптационных изменений скелета. Влияние характерного положения тела, силы давления на скелет, силы растягивания при висах и скручивании.*

*Влияние внешних факторов (температура окружающей среды; время суток; возраст; пол; степень тренированности; состояние нервной системы и др.) и внутренних факторов (форма и площадь суставных поверхностей; костные ограничители; функциональные тормозные аппараты) на подвижность суставов.*

*Адаптация мышечной системы при статических и динамических нагрузках. Адаптационные изменения мышечной системы под влиянием физических нагрузок разной интенсивности.*

**4.** Адаптационные изменения систем обеспечения (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, пищеварительной систем) при физических нагрузках.

*Адаптационные изменения систем крови и кровообращения. Особенности адаптации сердца при статических и динамических нагрузках.*

*Адаптация к физическим нагрузкам дыхательной системы. Зависимость жизненной емкости легких от подвижности и формы грудной клетки. Изменения экскурсии грудной клетки.*

*Влияние физических упражнений на форму и расположение органов пищеварения: желудка, кишечника, печени, желчного пузыря).*

*Адаптационные изменения мочевыделительной системы при физических нагрузках.*

**5.** Адаптационные изменения систем регуляции и контроля (нервной и эндокринной) при физических нагрузках.

*Адаптация нервной системы. Адаптационные изменения в корковых и подкорковых центрах, в периферических нервах и в нервных окончаниях. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на состояние нервных клеток.*

*Адаптивное значение эндокринной системы в обеспечении мышечной деятельности (симпато-адреналовая и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая системы).*

*Роль гормонов гипофиза, щитовидной и околощитовидных желез, эпифиза и надпочечников в адаптации к физическим нагрузкам. Гормоны мозгового слоя надпочечников (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя надпочечников: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Функции поджелудочной и половых желез. Влияние двигательной активности на эндокринные функции.*

*Роль симпато-адреналовой и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой систем в обеспечении мышечной деятельности.*

**6. Основы рационального питания занимающихся физической культурой и спортсменов с учетом вида спорта.**

*Принципы рационального сбалансированного питания. Роль белков в организме. Суточная потребность в белках с учетом возраста и специфики спортивной специализации, полноценные и неполноценные белки. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления.*

*Роль углеводов в организме. Энергетическая ценность и суточная потребность углеводов. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Особенности углеводного обмена при мышечной работе.*

*Роль жиров в организме. Энергетическая ценность и суточная потребность жиров. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.*

*Обмен воды и минеральных солей. Обмен энергией. Основной обмен. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Витамины и их роль в жизнедеятельности организма. Обменные процессы при мышечной работе.*

*Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Соотношение белкового, углеводного и жирового обмена во время мышечной работы.*

**7. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку.**

*Сердечно-сосудистая система и ее функции. Сердечный цикл. Показатели механической работы сердца: частота сердечных сокращений, систолический объем, минутный объем крови. Артериальное давление – показатель движения крови по сосудам.*

*Клинические и параклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы. Исследование деятельности сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб. Типы реакции ее на стандартные физические нагрузки: нормотонический и атипичный типы, их трактовка.*

**8. Исследование функционального состояния дыхательной системы. Дыхательные объемы и емкости.**

*Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Механизм вдоха и выдоха. Легочные объемы (дыхательный объем, резервный объем вдоха, резервный объем выдоха, остаточный объем) и емкости (жизненная емкость легких, общая емкость легких). Должные и фактические величины. Легочная вентиляция в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности.*

*Газообмен в легких. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Перемещение кислорода из альвеол в кровеносное русло, поступление углекислого газа в альвеолы из капилляров.*

*Транспорт газов. Перенос кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Эффект Бора. Перенос углекислого газа кровью. Факторы, влияющие на выделение углекислого газа. Регуляция дыхания в покое и мышечной работе.*

**9. Физиологическая классификация и краткая характеристика физических упражнений (по В.С. Фарфелю).**

*Критерии классификации физических упражнений: стереотипность выполнения, биомеханическая структура, ведущее физическое качество, режим деятельности скелетных мышц, мощность нагрузки, преобладающий источник энергии, уровень энергозатрат.*

*Современная классификация физических упражнений по В.С. Фарфелю. Позы и движения. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок. Феномен Линдгарда (статических усилий).*

*Движения стандартные (стереотипные) и нестандартные. Физиологическая характеристика стандартных циклических (по зонам мощности) и ациклических (собственно-силовых, скоростно-силовых, прицельных) движений.*

*Физиологическая характеристика нестандартных движений (спортивных игр, единоборств).*

**10.** Физиологическая характеристика предстартового состояния, разминки, вработывания. Устойчивое состояние.

*Предстартовое состояние. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Регуляция предстартовых состояний, роль эмоций. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Общая и специальная разминка. Вработывание. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций. Устойчивое состояние. Виды состояния устойчивой работоспособности. Физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях, истинное и ложное устойчивое состояние. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.*

*Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.*

**11.** Физиологические основы и механизмы развития утомления. Факторы, виды утомления. Внешние и внутренние признаки утомления.

*Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах развития утомления. Факторы утомления. Виды утомления. Признаки утомления: внешние и внутренние.*

*Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления.*

*Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок.*

**12.** Физиологические закономерности процессов восстановления (неравномерность, гетерохронность, фазность). Мероприятия повышения эффективности восстановления (педагогические, медико-биологические, психологические).

*Общая характеристика процессов восстановления. Периоды восстановления. Восстановительные процессы после работы. Послеробочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме.*

*Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, тренируемость. Фазы динамики восстановления. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Мероприятия повышения эффективности восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические.*

**13.** Понятие о физической работоспособности и методы ее тестирования (прямые и косвенные показатели). Резервы физической работоспособности.

*Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Прямые и косвенные показатели физической работоспособности. Тесты с максимальной мощностью физических нагрузок. Тесты с субмаксимальной мощностью физических нагрузок. Функциональные пробы. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте. Резервы физической работоспособности.*

**14.** Формы проявления и физиологические механизмы развития силы.

Формы проявления силы. Абсолютная, относительная сила. Статическая, динамическая сила. Понятие о силовом дефиците.

*Механизмы развития силы: внутримышечные факторы, особенности нервной регуляции, психофизиологические механизмы. Функциональные резервы развития силы. Виды гипертрофии мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими нагрузками. Роль генетических и средовых факторов в развитии силы.*

**15.** Формы проявления и физиологические механизмы развития выносливости.

*Формы проявления выносливости. Общая (аэробная) и специальная выносливость (статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе и др.). Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, кровообращения. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Механизмы и резервы развития специальной выносливости. Роль генетических и средовых факторов в развитии выносливости.*

**16.** Формы проявления и физиологические механизмы развития быстроты.

Формы проявления быстроты. Время двигательной реакции, скорость выполнения одиночного движения, темп движений.

*Факторы, определяющие развитие быстроты: лабильность, подвижность нервных процессов, соотношение быстрых и медленных мышечных волокон.*

*Функциональные резервы развития быстроты. Упражнения, способствующие развитию быстроты. Роль генетических и средовых факторов в развитии быстроты.*

**17.** Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Этапы и стадии (генерализации, концентрации, автоматизации).

*Двигательные умения, навыки и методы исследования. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков: функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип. Аффферентный синтез, стадия принятия решения, формирование акцептора результата действия, эфферентный синтез, обратная аффферентация, сенсорные коррекции.*

*Этапы формирования двигательных навыков. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (генерализации, концентрации и автоматизации). Вегетативный компонент двигательного навыка. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков. Обратная связь, дополнительная информация.*

**18.** Физиологические основы спортивной тренировки женщин (морфофункциональные особенности женского организма, учет фаз биологического цикла при построении тренировочного процесса).

*Морфофункциональные особенности женского организма. Особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Изменения функциональных возможностей организма в процессе тренировок.*

*Влияние биологического цикла (ОМЦ) на физическую работоспособность женщин. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин.*

**19.** Физиологические основы спортивной тренировки юных спортсменов (морфофункциональные особенности, сенситивные периоды для развития физических качеств, особенности периодов вработывания, утомления, восстановления).

*Критические (сенситивные) периоды физиологических систем. Возрастно-половые особенности физического развития, функций нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем (система крови, кровообращения, дыхания, обмен веществ).*

*Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при различных физических нагрузках. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов.*

*Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств. Особенности развития физиологических состояний при мышечной работе (предстартовое состояние, вработывание, утомление, восстановление).*

*Физиологическое обоснование спортивной ориентации отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.*

**20.** Влияние температуры, влажности, пониженного атмосферного давления и смены поясно-климатических условий на спортивную работоспособность.

*Спортивная работоспособность и факторы внешней среды. Влияние повышенной и пониженной температуры и влажности на показатели физической*

*работоспособности. Механизмы, предупреждающие возникновение теплового удара.*

*Влияние измененного барометрического давления на спортивную работоспособность. Механизмы адаптации, направленные на борьбу с гипоксией в условиях пониженного атмосферного давления. Значение адаптационных изменений у спортсменов циклических видов спорта при тренировочной и соревновательной деятельности на равнине. Влияние повышенного барометрического давления на спортивную работоспособность спортсменов.*

*Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий. Понятие десинхроноза. Этапы формирования динамического стереотипа в новых поясно-климатических условиях.*

*Физиологические изменения функций при плавании.*

**21.** Роль физической культуры в современной жизни. Основные формы оздоровительной физической культуры. Гипокинезия, гиподинамия, нервно-психическое напряжение и их влияние на организм.

*Роль физической культуры в современной жизни. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека. Гипокинезия, гиподинамия, нервно-психическое напряжение, монотонность и их влияние на организмы человека.*

*Физиологические основы здорового образа жизни. Критерии физического здоровья. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.*

*Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.*

**22.** Здоровье и болезнь.

*Определение понятия «здоровье» и основные его слагаемые. Факторы, формирующие здоровье. Динамика здоровья. «Третье состояние». Индивидуальное и общественное здоровье. Основные показатели общественного здоровья.*

*Понятие «болезнь». Варианты течения, периоды и исходы болезней. Этиологические факторы и факторы риска. Внутренние и внешние причины болезни. Влияние конституции и реактивности организма. Понятие о патогенезе. Типовые патологические процессы – расстройства кровообращения, нарушение обмена веществ и трофики в тканях, воспаление, опухоли.*

**23.** Иммуитет и его изменения при занятиях физической культурой и спортом.

*Понятие о неспецифической и специфической защите организма. Факторы неспецифической защиты. Иммунная система. Виды иммунитета: врожденный и приобретенный, естественный и искусственный, активный и пассивный. Профилактические прививки. Иммунологическая реактивность и ее изменения в тренировочном макроцикле. Аллергия. Виды аллергенов. Физические аллергии, риск их развития у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Понятие об иммунодефиците. Иммунодефицитные состояния у спортсменов.*

*Закаливание как средство укрепления иммунитета. Физиологические основы закаливания, его виды. Основные принципы закаливания, методика проведения закаливающих процедур. Применение закаливающих процедур при занятиях спортом и различных видах занятий массовой физической культуры.*

**24.** Первая медицинская помощь при внезапных заболеваниях и травмах.

*Понятие о терминальных состояниях. Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации. Показания, критерии эффективности. Неотложная помощь при обмороках, гипогликемических состояниях. Оказание первой медицинской помощи при открытых и закрытых повреждениях. Асептика и антисептика. Способы иммобилизации и остановки кровотечений. Первая помощь при переохлаждении и перегревании.*

**25.** Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом.

*Особенности медицинских наблюдений за спортсменами в современных условиях тренировочной и спортивной деятельности. Организационные основы и значение врачебного контроля. Методы обследования во врачебном контроле. Клинические методы: сбор анамнеза, осмотр, физикальные методы. Параклинические методы: антропометрия, физиометрия, методы лабораторной, функциональной, лучевой, эндоскопической диагностики. Функциональное тестирование. Цели, организация и проведение первичных и ежегодных углубленных медицинских обследований, этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля. Условия допуска и основные противопоказания к занятиям спортом.*

**26.** Оценка физического развития занимающихся физической культурой и спортом.

*Понятие о физическом развитии, значение информации о физическом развитии в практике тренера и врача. Понятие о соматической и функциональной конституции. Основные антропометрические и физиометрические показатели, их изменение в онтогенезе и в динамике тренировочного процесса. Антропометрический профиль. Методы оценки физического развития: метод стандартов, перцентильный метод, метод индексов. Компонентный состав массы тела. Антропометрические особенности представителей различных видов спорта.*

**27.** Особенности врачебно-педагогического контроля за отдельными контингентами занимающихся физической культурой и спортом.

*Особенности врачебного контроля за юными спортсменами. Факторы риска, значимые при допуске детей к занятиям физической культурой и спортом. Малые аномалии развития опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, ограничивающие или препятствующие занятиям спортом. Медицинские группы здоровья и группы здоровья для занятий физической культурой в школе. Особенности проведения занятий физической культурой для основной, подготовительной и специальной групп.*

*Особенности современного женского спорта. Влияние высоких спортивных нагрузок на репродуктивную функцию. Гиперандрогения у женщин-спортсменок. Секс-контроль.*

*Врачебный контроль за лицами пожилого возраста. Особенности адаптации к физической нагрузке. Организация занятий и дозирование нагрузок. Признаки дезадаптивных состояний.*

*Принципы самоконтроля спортсменов и физкультурников и его показатели. Дневник спортсмена, значение самонаблюдений за состоянием здоровья и тренировочной деятельности. Оценка динамики субъективных и объективных показателей самоконтроля.*

**28.** Предпатологические и патологические состояния, возникающие при нерациональных физических нагрузках.

*Перетренированность и переутомление. Перетренированность 1 и 2 типа. Группы риска, механизмы развития, проявления, профилактика и коррекция. Проявления и последствия хронического перенапряжения сердечно-сосудистой системы. Гипертрофия и дистрофия миокарда. Механизм развития. Критерии диагностики. Лечение. Перенапряжение пищеварительной системы: диспептический, печеночный болевой синдромы. Перенапряжение мочевыделительной системы. Перенапряжение системы крови.*

**29.** Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов.

*Основные проявления хронического перенапряжения опорно-двигательного аппарата. Перенапряжение мышц, сухожилий, суставного хряща. Бурситы. Перенапряжение костной ткани. Профилактика и лечение. Тактика тренера. Понятие о спортивной травме. Факторы риска. Растяжения и разрывы мышц. Разрывы сухожилий и связок. Повреждения менисков. Переломы. Черепно-мозговая травма. Клинические признаки. Первая помощь. Принципы и сроки лечения и реабилитации. Педагогические средства профилактики спортивных травм.*

**30.** Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов.

*Педагогические, психологические и медицинские средства восстановления и повышения работоспособности. Медицинские средства – возможности и принципы применения. Гигиенические средства. Применение физических факторов в комплексной реабилитации. Фармакологические средства восстановления и повышения работоспособности. Основные группы. Показания к применению. Запрещенные вещества и средства повышения работоспособности. Проблема допинга в спорте. Организация антидопингового контроля.*

**31.** Лечебная физическая культура (ЛФК) в системе комплексной реабилитации.

*Определение и функции ЛФК. Механизмы стимулирующего, трофического, компенсирующего и нормализующего действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Основные формы ЛФК. Организационные основы ЛФК. Функции специалистов, оснащение службы ЛФК и гигиенические требования к помещениям и оборудованию.*

**32.** Методические основы ЛФК.

*Классификация физических упражнений – гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, игровые. Формы занятий ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Методика и основные правила проведения процедуры лечебной гимнастики. Разделы занятия, распределение интенсивности нагрузки и*

*способы дозирования. Основные виды и функции гимнастических упражнений. Критерии эффективности ЛФК.*

### **33. Общие основы массажа.**

*Физиологическое действие массажа. Виды массажа – гигиенический, лечебный, спортивный. Показания и противопоказания. Гигиенические требования к процедуре массажа. Основные правила и приёмы классического массажа. Физиологическое действие и техника выполнения поглаживания, растирания, разминания, вибрации. Особенности применения массажных средств.*

### **34. Лечебный и спортивный массаж.**

*Анатомо-функциональные основы сегментарного массажа. Особенности техники выполнения. Особенности соединительнотканного, периостального, точечного массажа. Признаки сегментарных нарушений.*

*Виды спортивного массажа. Предварительный массаж - разминочный, разогревающий, массаж в предстартовых состояниях. Тренировочный массаж. Восстановительный массаж. Время проведения, продолжительность, особенности техники.*

### **35. ЛФК и массаж при заболеваниях системы кровообращения.**

*Наиболее распространенные заболевания сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь, варикозное расширение вен нижних конечностей. Факторы риска, клинические проявления, терапевтические эффекты ЛФК и массажа. Особенности подбора упражнения и дозирования нагрузки при различных формах и стадиях заболеваний.*

### **36. ЛФК и массаж при нарушениях осанки и плоскостопии.**

*Признаки правильной осанки. Причины и виды нарушений осанки. Последствия. Группы риска. Особенности методики ЛФК при нарушениях осанки. Принципы составления комплексов лечебной гимнастики при различных видах нарушений осанки.*

*Плоскостопие. Виды и причины плоскостопия. Плантографическая и рентгенологическая диагностика. ЛФК и массаж при плоскостопии. Профилактика.*

### **37. ЛФК и массаж при остеохондрозе.**

*Причины и факторы риска остеохондроза. Механизм развития протрузии и грыжи межпозвоночного диска. Проявления шейного, грудного, пояснично-крестцового остеохондроза. Особенности ЛФК при разных стадиях и локализациях заболевания. «Вредные» упражнения. Ортопедическая профилактика остеохондроза.*

### **38. ЛФК и массаж при заболеваниях суставов.**

*Артрозы и артриты. Причины, механизмы развития, группы риска. Клинические проявления деформирующего остеоартроза тазобедренного, коленного, голеностопного суставов, суставов стопы и верхних конечностей. Место ЛФК в системе комплексного лечения заболеваний суставов. Особенности составления*

*комплексов лечебной гимнастики при заболеваниях различных суставов. Профилактика заболеваний суставов.*

**39.** ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания и пищеварения.

*Основные проявления заболеваний органов дыхания. Дыхательная недостаточность. Влияние ЛФК на систему дыхания. Виды дыхательных упражнений – дренажные, статические, динамические, упражнения по смене типа дыхания. Особенности массажа при заболеваниях органов дыхания.*

*Заболевания органов пищеварения. Функции ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Особенности проведения лечебной гимнастики и массажа.*

**40.** ЛФК и массаж при ожирении.

*Функции ЛФК при ожирении. Особенности проведения лечебной гимнастики и массажа.*

*Основные задачи ЛФК и массажа при ожирении. Особенности ЛФК при различной степени ожирения.*

Примерные ситуационные задачи для ответа в письменной форме

1. Составить примерную программу занятия по совершенствованию скоростной гликолитической выносливости (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
2. Составить примерную программу занятия по совершенствованию аэробной выносливости с использованием интервального (медленного) метода (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
3. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования пассивной гибкости (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
4. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования активной гибкости (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
5. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования максимальной силы - экстенсивный вариант (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
6. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования силовой выносливости (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
7. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования взрывной силы (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
8. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования максимальной силы - интенсивный вариант (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
9. Составить примерную программу занятия по совершенствованию скоростных способностей с использованием повторного метода (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).

10. Составить примерную программу учебно-тренировочного занятия комплексной направленности с последовательным решением задач (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
11. Составить примерную программу учебно-тренировочного занятия комплексной направленности с параллельным решением задач (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
12. Составить примерную программу занятия избирательной направленности (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
13. Составить примерную программу занятия по совершенствованию латентного периода сложной двигательной реакции (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
14. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования дифференцировочных и ориентационных координационных способностей (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
15. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования координационных способностей - способности к сохранению равновесия и к переключению (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
16. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования реагирующих и ритмических координационных способностей (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
17. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки на первом этапе многолетней подготовки (этапе предварительной подготовки), с указанием основных задач, средств, объемов работы, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП, возраста занимающихся (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
18. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки на втором этапе многолетней подготовки (этапе начальной спортивной специализации), с указанием основных задач, средств, объемов работы, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП, возраста занимающихся (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
19. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки на третьем этапе многолетней подготовки (этапе углубленной тренировки), с указанием основных задач, средств, объемов работы, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП, возраста занимающихся (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
20. Составить примерную недельную программу спортивной подготовки на четвертом этапе многолетней подготовки (этапе спортивного совершенствования), с указанием основных задач, средств, объемов работы, количества занятий в неделю, соотношения средств ОФП и СФП, возраста занимающихся (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).
21. Составить программу «Урока здоровья» (с направленностью на формирование основ ЗОЖ) для обучающихся 1-4 классов.
22. Составить программу «Урока здоровья» (с направленностью на формирование основ ЗОЖ) для обучающихся 5-6 классов.
23. Составить комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия на уроке физической культуры обучающихся 1-4 классов.

24. Составить комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия на уроке физической культуры обучающихся 5-6 классов.
25. Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики для обучающихся 1-4 классов подготовительной физкультурной группы (7-8 упражнений с указанием методических рекомендаций и дозировки).
26. Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики для обучающихся 5-6 классов подготовительной физкультурной группы (7-8 упражнений с указанием методических рекомендаций и дозировки).
27. Составить комплекс упражнений дыхательной гимнастики для обучающихся 7-9 классов подготовительной физкультурной группы (7-8 упражнений с указанием методических рекомендаций и дозировки).
28. Составить комплекс физкультминутки для профилактики умственного утомления для обучающихся 1-4 классов.
29. Составить комплекс физкультминутки для профилактики умственного утомления для обучающихся 5-6 классов.
30. Составить комплекс утренней гимнастики для лиц пожилого возраста.
31. Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики для лиц молодежного возраста с задачей развития силовых способностей.
32. Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики для лиц зрелого возраста с задачей развития силовых способностей.
33. Представить методические рекомендации по составлению комплексов утренней гимнастики для различных категорий населения (указать особенности, различия методики в соответствии с возрастом).
34. Представить методические рекомендации по составлению рекреационных мероприятий для рабочих угольной промышленности.
35. Представить методические рекомендации по составлению комплексов реабилитационных мероприятий после спортивных травм (ушибы, растяжения).
36. Составить примерный комплекс пренатальной гимнастики для третьего периода (от 24 до 32 недель).
37. Составить примерный комплекс пренатальной гимнастики для четвертого периода (после 32 недель).
38. Составить примерный комплекс пренатальной гимнастики при неправильном положении плода.
39. Составить примерную программу проведения физкультурно-спортивного праздника в дошкольном образовательном учреждении.
40. Составить примерный комплекс гимнастики для детей первого года жизни.

Пример экзаменационного билета

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1**

1. Введение в общую теорию физической культуры: предпосылки и тенденции формирования общей теории физической культуры в системе научных знаний о физической культуре. Теория физической культуры и спорта как учебный предмет.

2. Адаптация к мышечной деятельности. Виды (срочная и долговременная) и стадии (физиологического напряжения, адаптированности, дизадаптации и реадаптации), физиологическая цена.
3. Составьте примерную программу занятия по совершенствованию скоростной гликолитической выносливости (на примере избранного вида физкультурно-спортивной деятельности).

#### **4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения образовательной программы.**

1. Адамянц А.В. Обучение студентов игре в волейбол / А.В. Адамянц, В.М. Селиванов, Е.Н. Брюхачев, А.В. Седнев; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2012. – 48 с.
2. Буданова Е.А. Биомеханика: электронное учебное пособие
3. Вишневская Н. П. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие / Н.П. Вишневская; Типография «СТИВЭС». – Омск, 2010. – 144 с.
4. Жуков Р. С. В помощь студентам исследователям: учебное пособие / Р.С. Жуков, Д.В. Смышляев; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2012. – 128 с.
5. Жуков Р. С. Музыкально-ритмическое воспитание: Мультимедийный электронный учебно-методический комплекс / Р.С. Жуков, И.В. Фокина; ФГУП НТЦ «Информрегистр», № 0321201544. – Москва, 2012. – 640 с.
6. Жуков Р. С. Основы знаний по физической культуре: подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников: учебное пособие/ Р.С. Жуков, О.В. Печерина, Д.В. Смышляев; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 74 с.
7. Жуков Р. С. Основы спортивной тренировки: УМП / Р.С. Жуков; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 84 с.
8. Жуков Р. С. Плавание: теория и методика преподавания: электронный учебно-методический комплекс / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, А. А. Лушпа, А. Н. Волков; ФГУП НТЦ «Информрегистр», № 18738. – Москва, 2010. – 640 с.
9. Жуков Р. С. Современные образовательные технологии в практике физического воспитания школьников: Электронное учебное пособие/ Р.С. Жуков, Д.В. Смышляев, Н.П. Вишневская; ФГУП НТЦ «Информрегистр», № 0321101839. – Москва. – 640 с.
10. Жуков Р. С. Теория физической культуры и спорта: избранные лекции: учебное пособие / Р.С. Жуков, Д.В. Смышляев; Издательство Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2009. – 272 с.
11. Жуков Р. С. Теория физической культуры и спорта: Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине / Р.С. Жуков, А.Я. Родин, Д.В. Смышляев; ФГУП НТЦ «Информрегистр», № 16688. – Москва, 2009. – 232 с.
12. Жуков Р. С., Физическая культура: Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине / Р.С. Жуков, Н. С. Панчук, Т. Г. Трефилова, Р. В. Конькова, Н. В. Мартыненко; ФГУП НТЦ «Информрегистр», № 16718. – Москва, 2009. – 166 с.

13. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 108 с.
14. Казин Э.М. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни (университетский учебник) / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, О.Г. Красношлыкова, ... О.Л. Тарасова, Л.А. Варич, А.В. Сапего; ООО «Изд-во «Омега-Л». – Москва, 2013. – 404 с.
15. Козырева Е.В. Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм. Ч.1: Подвижные игры: УМП / Е.В. Козырева, А.В. Седнев, А.П. Ильичев; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 79 с.
16. Лушпа А.А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа; Изд-во Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2012. – 108 с.
17. Минникаева Н. В. Бизнес-планирование, мониторинг и учет деятельности физкультурно-оздоровительных организаций: учебное пособие / Н.В. Минникаева; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 136 с.
18. Минникаева, Н. В. Организация физкультурно-оздоровительных предприятий: учебное пособие / Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. - Кемерово, 2014. - 120 с.
19. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры (курс лекций): учебное пособие / Н. В. Минникаева. - Кемерово: ФГБОУ ВПО «Кемеровский госуниверситет». – Кемерово, 2014. – 160 с.
20. Печерина О. В. Профессиональное мастерство специалиста физической культуры и спорта: УМП / О.В. Печерина; ООО «ИНТ». – Кемерово, 2010. – 60 с.
21. Печерина, О. В. Основы теории и методики культурно-досуговой деятельности: учебное пособие / О. В. Печерина, Р. С. Жуков. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 156 с.
22. Родин А. Я. Введение в профессию: учебное пособие / А.Я Родин, М.А. Родин; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 108 с.
23. Сапего А.В. Возрастная физиология. 2 часть (учебно- методическое пособие для студентов факультета физической культуры и спорта) / А.В. Сапего, С.В. Шабашева; ООО «ИНТ». – Кемерово, 2010. – 64 с.
24. Сапего А.В. Практикум по физиологии человека: УМП / А.В. Сапего; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2012. – 84 с.
25. Сапего А.В. Физиология спорта: учебное пособие / А.В. Сапего; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 187 с.
26. Сапего А.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 224 с.
27. Сапего А.В. Физическая реабилитация: учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 208 с.

28. Седнев А.В. Развитие физических качеств баскетболистов в подготовительный период: УМП / А.В. Седнев, А.П. Ильичев, В.М. Селиванов, Е.В. Козырева, А.В. Казьмин; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2011. – 24 с.
29. Скотникова Л.Н. Туризм. Введение в предмет: УМП / Л.Н. Скотникова; Изд-во Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2010. – 53 с.
30. Тарасова О.Л. Патология и тератология: учебное пособие / О.Л. Тарасова, А.В. Сапего, И.А. Полковников; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 136 с.
31. Тарасова О.Л. Спортивная медицина. Часть 1: УМП / О.Л. Тарасова; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2012. – 53 с.
32. Тарасова О.Л. Частная патология (курс лекций): учебное пособие / О.Л. Тарасова, А.В. Сапего, И.А. Полковников; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 237 с.
33. Туренков А.Н. «Лыжный спорт: организация и проведение соревнований: учебное пособие» / А.Н. Туренков; Издательство Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2009. – 104 с.
34. Туренков А.Н. «Организация учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе с мальчиками и девочками 10-12 лет первого года обучения. Ч 1: учебное пособие» / А.Н. Туренков, А.В. Григорьев, П.Г. Бройко; Издательство Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2009. – 197 с.
35. Туренков А.Н. Лыжный спорт. Методические указания по выполнению самостоятельной работы: УМП / А.Н. Туренков; Изд-во Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2011. – 8 с.
36. Туренков А.Н. Подбор лыж и лыжных смазок при занятиях на лыжах в различных погодных условиях: УМП / А.Н. Туренков; Изд-во Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2013. – 48 с.
37. Туренков А.Н. Теория и методика лыжного спорта. Методические указания по выполнению самостоятельной работы: УМП / А.Н. Туренков; Изд-во Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2011. – 16 с.
38. Фокина И. В. Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями: УМП / И.В. Фокина; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2013. – 112 с.
39. Фокина И. В. Методика воспитания гибкости средствами гимнастики: УМП / И.В. Фокина; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Кемерово, 2010. – 48 с.
40. Фокина И. В. Музыкально-ритмическое воспитание. Часть II. Методика обучения упражнениям аэробики: УМП / И.В. Фокина; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2012. – 120 с.
41. Фокина И. В. Музыкально-ритмическое воспитание: УМП / И.В. Фокина; Типография «СТИВЭС». – Омск, 2011. – 56 с.
42. Фокина И. В. Основы гимнастики: УМП / И.В. Фокина; ООО «Сибирская издательская группа». – Кемерово, 2009. – 88 с.

43. Фокина И. В., Методика обучения гимнастическим упражнениям: УМП / И.В. Фокина; ООО «Сибирская издательская группа». – Кемерово, 2009. – 72 с.
44. Шабашева С.В. Возрастная физиология. 1 часть (учебно- методическое пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры и спорта): УМП / С.В. Шабашева, А.В. Сапего; Издательство Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2009. – 64 с.
45. Шаньшина Г. А. Основы техники гимнастических упражнений: УМП/ Г.А. Шаньшина, Н.П. Вишневская; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2012. – 48 с.
46. Шаньшина Г. А. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике: УМП / Г.А. Шаньшина, Н.П. Вишневская; ООО ПК «Офсет». – Кемерово, 2012. – 52 с.
47. Шаньшина Г. А., Гимнастика: теория и методика преподавания: Мультимедийный электронный учебно-методический комплекс /Г.А. Шаньшина, Н.П. Вишневская, Р.С. Жуков, И.В. Жукова; ФГУП НТЦ «Информрегистр», № 0321301655. – Москва, 2013. – 320 с.

**ОТЗЫВ  
РЕЦЕНЗЕНТА О ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ**

Автор

---

Факультет

---

Кафедра

---

Направление

---

Направленность

(профиль)

---

Наименование работы:

---

Рецензент

---

(Фамилия, И.,О., место работы, должность, ученое звание, степень)

**ОЦЕНКА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Показатели	Оценки				
	5	4	3	2	*
Актуальность тематики работы					
Степень полноты обзора состояния вопроса и корректность постановки задачи					
Уровень и корректность использования в работе методов исследований, математической статистики, расчетов					
Степень комплексности работы, применение в ней знаний общепрофессиональных и специальных дисциплин					
Ясность, четкость, последовательность и обоснованность изложения					
Применение современного математического и программного обеспечения, компьютерных технологий в работе					
Качество оформления (общий уровень грамотности, стиль изложения, качество иллюстраций, соответствие требованиям стандартов)					
Объем и качество выполнения графического материала, его соответствие тексту					

Обоснованность и доказательность выводов работы					
Оригинальность и новизна полученных результатов, научно-исследовательских или педагогических решений					

\* - не оценивается (трудно оценить)

**Отмеченные достоинства**

**Отмеченные недостатки**

**Заключение**

**Оценка работы**

Рецензент \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.  
(подпись)

## ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Тема работы \_\_\_\_\_

Автор \_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_

Направление \_\_\_\_\_

Направленность (профиль) \_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_

(Фамилия И.О., место работы, должность, ученое звание, степень)

### Оценка соответствия требованиям ФГОС подготовленности автора выпускной квалификационной работы

Показатели оценивания	Соответствует	В основном соответствует	Не соответствует
умение корректно формулировать проблему и ставить задачи своей деятельности при выполнении научной работы, анализировать, диагностировать причины появления проблем, их актуальность			
устанавливать приоритеты и методы решения поставленных задач (проблем)			
владение компьютерными методами сбора, хранения и обработки (редактирования) информации, применяемой в сфере профессиональной деятельности			
умение рационально планировать время выполнения работы, определять грамотную последовательность и объем операций и решений при выполнении поставленной задачи			
умение объективно оценивать полученные результаты расчетов, вычислений, используя для сравнения данные других исследований			
умение анализировать полученные результаты и интерпретировать их			
умение осуществлять деятельность в кооперации с коллегами, находить компромиссы при совместной деятельности			
умение делать самостоятельные обоснованные и достоверные выводы из проделанной работы			
умение пользоваться научной литературой профессиональной направленности			
умение представлять результаты научной работы на научных семинарах и конференциях различного уровня			
умение оформлять свою работу в виде тезисов докладов, материалов конференций и статей в научных журналах			
количество публикаций по теме исследования			

**Отмеченные достоинства**

**Отмеченные недостатки**

**Заключение**

**Оценка работы**

Руководитель \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.  
(подпись)

Протокол  
 оценки качества выполнения и защиты ВКР  
 Ф.И.О члена ГЭК \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О выпускника	Качество содержания выпускной работы	Научная и практическая значимость результатов работы	Уровень профессиональн ой подготовленност и выпускника, выявленный в процессе защиты	Использование современных методов аналитических и теоретических исследований, информационны х технологий	Итоговая оценка

**Примечание:** все показатели оцениваются по 5-бальной шкале

Член ГЭК \_\_\_\_\_ / Дата \_\_\_\_\_  
 (подпись)

**Образец оформления основных разделов ВКР**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кемеровский государственный университет»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивно-оздоровительных технологий

*Петров Сергей Иванович*

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа  
(бакалаврская работа)  
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура  
направленность (профиль) подготовки «Спортивно-оздоровительные  
технологии»

Научный руководитель:  
старший преподаватель,  
О.А. Макарова

Работа защищена с оценкой:

---

протокол ГЭК № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Секретарь ГЭК \_\_\_\_\_  
подпись

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы воспитания координационных способностей в младшем школьном возрасте .....	5
I.1. Характеристика понятия «координационные способности».....	5
I.2. Классификация координационных способностей.....	10
I.3. Методы воспитания и оценки координационных способностей.....	13
Заключение.....	15
Глава II. Задачи, методы и организация исследования.....	16
Глава III. Результаты исследования и их обсуждение.....	18
III.1. Результаты исследования .....	19
III.2. Обсуждение результатов исследования .....	22
Заключение.....	27
Выводы.....	32
Практические рекомендации.....	33
Литература.....	34
Приложения.....	35

Таблица 1

Показатели точности студентов при выполнении удара ногой по теннисному мячу (в % от максимального количества попаданий)

Удар ногой	Результаты тестирования	
	Минимальные показатели	Максимальные показатели



Рис. 1. Средства воспитания гибкости

## ЛИТЕРАТУРА

1. Казанцев, В. М. О работоспособности велосипедистов в подготовительном и соревновательном периодах после тренировки в среднегорье / В. М. Казанцев, Ф. П. Суслов // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №3. – С. 5-8.
2. Лях, В. И. Координационные способности школьника / В. И. Лях. – Минск: Полымя, 2013. – 159 с.
3. Нижегородцев, А. Д. Исследование эффективности различных видов соревнований в связи с воспитанием специальной выносливости: Автореф. дис. канд. пед. наук / А. Д. Нижегородцев. – М., 2012. – 18 с.
4. Селуянов, В. Н. Точность воспроизведения позы руки у квалифицированных спортсменов различных спортивных специализаций / В. Н. Селуянов, И. П. Космина, А. Н. Железнова // Труды ученых ПНИЛ. – М., 2014. – Т.1. – С. 54-57.
5. Физиология мышечной деятельности: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под. ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 347 с.

### Электронные ресурсы

6. Губа, В. П.. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] / М.: Советский спорт, 2012. - 384 с. // Режим доступа. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=21042>

### Приложение 1

#### Тесты для определения точности двигательных действий

Методика проведения:

Оборудование:

Критерии оценки теста: