

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
А. В. Окишор

« 28 » декабря 20 24 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ООП
В. М. Миронова

« 18 » декабря 20 24 г.

**ПРОГРАММА
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ И СДАЧА ГОСУДАРСТВЕННОГО
ЭКЗАМЕНА)**

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
(степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Челябинск
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цель государственной итоговой аттестации.....	3
2 Место государственной итоговой аттестации в структуре ООП.....	3
3 Требования к уровню подготовленности выпускника по направлению 49.03.01 – физическая культура (бакалавриат).....	3
4 Обеспечение государственной итоговой аттестации.....	5
5 Виды и содержание государственной итоговой аттестации.....	6
5.1 Содержание государственного экзамена.....	6
5.2 Процедура государственного экзамена.....	7
5.3 Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену.....	7
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение государственной ито- вой аттестации.....	9
Приложение А Оценочные средства и методические материалы ГИА.....	15

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ВЫПУСКНИКОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) для бакалавриатов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии») составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования данного направления подготовки, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. № 91; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 г. № 245 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»; приказа Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2015 г. № 636 «Об утверждении порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программа бакалавриата, программам специалитета и программа магистратуры» (с изменениями).

1 ЦЕЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Целью государственной итоговой аттестации является установление соответствия уровня и качества подготовки выпускника высшего учебного заведения к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01 Физическая культура (профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»).

2 МЕСТО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В СТРУКТУРЕ ООП

Государственная итоговая аттестация входит в блок Б.3 учебного плана ООП бакалавриата по направлению 49.03.01 – Физическая культура, который в полном объеме относится к базовой части программы и завершается присвоением квалификации (указанной в перечне специальностей и направлений подготовки высшего образования, утвержденном Министерством образования Российской Федерации) – бакалавр.

3 ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫПУСКНИКА ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Выпускник в процессе сдачи государственного экзамена должен продемонстрировать освоение следующих компетенций.

1 Общекультурные компетенции (ОК).

- способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2);
- способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-3);
- способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4);

– способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5);

– способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

2 Общепрофессиональные компетенции (ОПК)

– способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);

– способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

– способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК-4);

– способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);

– способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

– способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов (ОПК-9);

– способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10);

– способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12);

– способность использовать знания общих принципов борьбы с допингом, всемирные антидопинговые и международные стандарты, роль Всемирного антидопингового агентства (WADA) (ПК-34*);

– способность использовать знания о запрещенных в спорте веществах и методах (ПК-35*);

– способность использовать основные положения и принципы антидопинговых правил, понимать и уметь объяснять процедуру допинг контроля, права и обязанности спортсменов, ответственность спортсменов и обслуживающего персонала, правила вынесения санкций по отношению к спортсменам (ПК-36*).

2 Профессиональные компетенции (ПК).

Тренерская деятельность:

- способность 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-8);
- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность 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 (ПК-12);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

Рекреационная деятельность:

- способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16);
- способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения (ПК-20).

4 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для своевременной, квалифицированной, качественной работы государственной экзаменационной комиссии в период государственной итоговой аттестации и по ее окончании необходимо наличие следующих документов:

1 Приказ «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» утвержденный Минобрнауки РФ от 29 июня 2015 г. №636 (с изменениями от 28.04.2016 № 502), Положение «Об организации и проведении Государственной итоговой аттестации выпускников УралГУФК».

2 Программа государственной итоговой аттестации.

3 Письмо Министерства спорта Российской Федерации ИСХ-04-2-11/13850 от 16 декабря 2020 г. «Список председателей государственных экзаменационных комиссий в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» на 2021 год».

4 Приказ № 323 от 09.12.2020 г. Об утверждении состава Государственных экзаменационных комиссий на 2020 год (утвержден ректором УралГУФК).

5 Приказ № 341 от 17.12.2019 г. Об утверждении состава Государственных экзаменационных комиссий на 2019 год (утвержден ректором УралГУФК).

6 Расписание работы ГЭК (консультации, государственный экзамен, защиты ВКР).

7 Приказ о назначении тем выпускных квалификационных работ бакалавриатов с утверждением научных руководителей.

8 Приказ о допуске обучающихся к государственной итоговой аттестации.

9 Протоколы защиты ВКР, протокол присвоения квалификации (по окончании работы ГЭК сшиваются в книги с приложением перечней вопросов по билетам по всей специальности).

10 Список очередности защиты обучающихся.

11 Критерии оценки ответов при сдаче государственного экзамена.

12 Зачетные книжки обучающихся.

13 Ведомости для внесения результатов сдачи государственного экзамена.

14 Приказ о присвоении квалификации студента, прошедшим испытания государственной итоговой аттестации.

15 Приказ о назначении повторной государственной итоговой аттестации студента, не прошедшим аттестационные испытания (при необходимости).

16 Отчет председателя ГЭК по работе в период государственной итоговой аттестации с приложениями (результаты) (три экземпляра).

5 ВИДЫ И СОДЕРЖАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

В соответствии с ФГОС ВО по направлению 49.03.01 – Физическая культура, видами государственной итоговой аттестации являются:

1. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

2. Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы.

К аттестационным испытаниям допускаются студенты, успешно завершившие в полном объеме освоение основной образовательной программы по направлениям подготовки (специальности) высшего профессионального образования, разработанной высшим учебным заведением в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Расписание проведения аттестационных испытаний утверждается и доводится до студентов и членов государственной экзаменационной комиссии (далее ГЭК) за месяц до начала аттестационных испытаний.

Для установления соответствия уровня и качества подготовки выпускника высшего учебного заведения к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям ФГОС приказом Министерством образования и науки РФ назначается председатель ГЭК по направлению, а также приказом ректора УралГУФК – члены ГЭК из числа профессорско-преподавательского состава УралГУФК.

5.1 СОДЕРЖАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

Государственный экзамен проводится с целью проверки уровня и качества общепрофессиональной и специальной подготовки студентов и должен учитывать общие требования к выпускнику, предусмотренные ФГОС ВО.

Государственный экзамен носит комплексный, междисциплинарный характер.

В программу государственного экзамена включены вопросы основных дисциплин, формирующих профессиональную подготовку бакалавра по направлению 49.03.01 – Физическая культура:

- 1) спортивная физиология;
- 2) теория физической культуры и спорта;
- 3) теория и методика избранного вида спорта;

Государственный экзамен проводится в сроки, предусмотренные учебным планом направления 49.03.01 – Физическая культура и графиком учебного процесса.

Для проведения государственного экзамена разработаны вопросы и билеты, утвержденные и рекомендованные к использованию Методическим Советом УралГУФК. Билеты содержат три вопроса (по теории физической культуры, спортивной физиологии, по теории и методике избранного вида спорта или по профилю). Все вопросы позволяют оценить студентов по критериям «знать», «уметь», «владеть».

Студенты могут ознакомиться с перечнем вопросов для государственного экзамена на выпускающей кафедре.

В период подготовки к государственному экзамену по направлению студентам должны быть предоставлены необходимые консультации по дисциплинам, вошедшим в программу государственного экзамена.

5.2 ПРОЦЕДУРА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

К экзамену допускаются студенты, завершившие полный курс обучения по основной образовательной программе, и успешно прошедшие все предшествующие аттестационные испытания, предусмотренные учебным планом, и предоставившие в ГЭК выпускную квалификационную работу с необходимым комплектом документов (отзыв, аннотация, календарный план работы над ВКР, задание на ВКР, справка о проверке ВКР в системе антиплагиат).

Длительность государственного экзамена составляет четыре академических часа.

Студент получает во время экзамена билет, содержащий три вопроса и лист письменного ответа. В течение экзамена студент должен дать развернутые ответы по трем вопросам билета. По окончании экзамена письменный ответ сдается на проверку членам ГЭК. Для объективности проверки ответов на проверку сдается только лист-вкладыш с ответом.

Результаты определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и объявляются на следующий день после оформления в установленном порядке протоколов заседаний ГЭК.

Допускается подача апелляции по результатам письменного государственного экзамена. Апелляция подается в день опубликования результатов. Студент, сдавший государственный экзамен на неудовлетворительную оценку, либо не явился на экзамен по неуважительной причине, к дальнейшим испытаниям не допускается.

Повторное прохождение итоговых аттестационных испытаний назначается не ранее чем через три месяца и не более чем через пять лет после прохождения итоговой государственной аттестации впервые. Повторные итоговые аттестационные испытания не могут назначаться более двух раз.

Итоговая оценка по экзамену проставляется в протокол экзамена, экзаменационную ведомость, а также зачетную книжку студента, где расписываются председатель и члены ГЭК. В протоколе экзамена фиксируется номер экзаменационного билета.

5.3 РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

Междисциплинарный государственный экзамен – это завершающий этап подготовки обучающегося на бакалавриате, механизм выявления и оценки результатов учебного процесса и установления соответствия уровня профессиональной подготовки выпускников требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Залогом успешной сдачи экзамена являются систематические, добросовестные занятия обучающегося на протяжении всего периода обучения. Однако это не исключает необходимости специальной работы непосредственно перед сдачей экзамена.

Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к государственному экзамену, обучающийся ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания.

В период подготовки к государственному экзамену обучающийся вновь обращается к учебно-методическому материалу и закрепляют знания. Подготовка к государственному экзамену включает в себя следующие этапы: самостоятельная работа в течение всего периода обучения; непосредственная подготовка в дни, предшествующие государственному экзамену по разделам и темам учебных дисциплин, выносимым на государственную аттестацию.

При подготовке к государственному экзамену целесообразно использовать материалы лекций, семинаров и иных форм занятий, учебно-методические комплексы, программно-нормативные документы, основную и дополнительную литературу, справочные материалы, электронные ресурсы. Можно рекомендовать обучающемуся написание кратких ответов на наиболее трудные вопросы (таким образом развиваются дополнительные моторные ресурсы памяти).

Особо следует обратить внимание на умение использовать программу государственного экзамена. Она включает в себя перечень дисциплин, перечни вопросов, списки рекомендуемой основной и дополнительной литературы. Поэтому обучающийся, заранее изучив содержание государственного экзамена, сможет лучше сориентироваться в вопросах, стоящих в его билете.

Формулировка вопросов экзаменационного билета совпадает с формулировкой перечня рекомендованных для подготовки вопросов государственного экзамена, доведенного до сведения обучающихся за шесть месяцев до начала Государственной итоговой аттестации.

Для обучающихся представляется крайне важным посещение консультаций, проводимых накануне государственного экзамена. В рамках консультации у обучающихся есть возможность задать вопросы преподавателю по тем разделам и темам, которые недостаточно или противоречиво освещены в учебной, научной литературе или вызывают затруднение в восприятии. Практика показывает, что подобного рода консультации весьма эффективны, в том числе и с психологической точки зрения.

Важно, чтобы обучающийся грамотно распределил время, отведенное для подготовки к государственному экзамену. В этой связи целесообразно составить календарный план подготовки к экзамену, в котором в определенной последовательности отражается изучение или повторение всех экзаменационных вопросов. Подготовку к экзамену обучающийся должен вести систематично. Определения понятий рекомендуется заучивать, поскольку при ответах необходимо быть предельно точным в определении понятий, так как в них фиксируются признаки, показывающие их сущность и позволяющие отличать данное понятие от других.

Экзамен проводится в форме письменного ответа на вопросы экзаменационного билета. Настоятельно рекомендуется, чтобы поведение обучающегося на экзамене было дисциплинированным. К письменному ответу на междисциплинарном государственном экзамене предъявляются следующие требования: ответ должен строго соответствовать объему вопросов билета; ответ должен полностью исчерпывать содержание вопросов билета. Ответ формулируется на специальных бланках, обучающийся должен учитывать, что он должен вместить ответ на все вопросы в билете на бланк ответа. Для этого ему целесообразно наметить устный план ответа, сформулировать основные тезисы ответа, обращая внимание на ключевые моменты вопроса (ключевые понятия, категории и т. п.), стараться не писать лишнего, не выходить за рамки вопроса или компетентностного задания. Для повышения качества ответа обучающийся может формулировать примеры, исходя из особенностей будущей профессиональной деятельности, приводить рисунки, схемы с пояснениями. Ответ должен быть сформулирован грамотно, научным языком, без орфографических ошибок, помарок, исправлений – все это оказывает влияние на выставляемые за ответ баллы.

Обучающийся должен изучить критерии оценивания ответов на вопросы в билете и процедуру экзамена, чтобы в случае нарушений, мог обоснованно составить апелляционное заявление.

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Спортивная физиология

Основная литература

1. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. образования / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. – М. : Академия, 2014. – 304 с.
2. Петрушкина, Н. П. Возрастная физиология : учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 300 с.
3. Петрушкина, Н. П. Практикум по возрастной физиологии / Н. П. Петрушкина, А. О. Макунина, И. А. Якубовская. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 185 с.
4. Петрушкина, Н. П. Практикум по физиологии : учеб.-метод. пособие для студентов вузов физ. культуры / Н.П. Петрушкина, Е. Ф. Сурина-Марышева, А. И. Пустозеров ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – Ч. 1. – 2012. – 119 с.
5. Петрушкина, Н. П. Спортивная физиология (конспект лекций) : пособие для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений физ. культуры и слушателей фак-та повышения квалификации / Н. П. Петрушкина. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 256 с.
6. Петрушкина, Н. П. Физиология : пособие для самостоят. работы / Н. П. Петрушкина ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2014. – 275 с.
7. Петрушкина, Н.П. Практикум по физиологии человека: учебно-методическое пособие для студентов заочного отделения высших учебных заведений физической культуры / Н. П. Петрушкина, Е.Н. Ермолаева, О.А. Макунина. – Челябинск: УралГУФК, 2015. – 144 с.
8. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 619 с.
9. Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В. М. Смирнов, Н. А. Фудин, Б. А. Поляев, А. В. Смирнов. – М. : Медицинское информационное агентство, 2012. – 543 с.

Дополнительная литература

1. Агаджанян, Н. А. Нормальная физиология : учебник / Н. А. Агаджанян, В. М. Смирнов. – М. : МИА, 2007. – 519 с.
2. Анатомия и физиология : диагностический справочник / пер. с англ. Ю. Рудаковой. – М. : АСТ: Астрель, 2010. – 262 с.
3. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М. : Сов. Спорт, 2005. – 311 с.
4. Бортный, Н.А. Нормальная физиология : учеб. пособие / Н. А. Бортный, Т. Н. Бортная. – М. : Эксмо, 2011. – 383 с.
5. Воробьев, В. И. Курс лекций по общей физиологии : учеб. пособие / В. И. Воробьев ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 39 с.
6. Каменская, В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник / В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова. – СПб : Питер, 2013. – 262 с.
7. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта : учеб. пособие / Ю. В. Корягина ; СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 200. – 59 с.
8. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие / Н. А. Красноперова. – М. : Владос, 2012. – 214 с.
9. Кудря, О. Н. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности у спортсменов: монография / О. Н. Кудря. – Омск : СибГУФК, 2011. – 200 с.
10. Нормальная физиология : учебник / под ред. Б.И. Ткаченко. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 687 с.
11. Пустозеров, А. И. Методы доврачебного контроля состояния здоровья физкультурников и спортсменов: Учебно-методическое пособие / А. И. Пустозеров, В. К. Миловидов, Ю.И.Сазонов. – Челябинск : УралГУФК, 2004. – 92 с.
12. Пустозеров, А. И. Физиология физических упражнений и спорта : учеб. пособие / А. И. Пустозеров, В. К. Миловидов ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2007. – 56 с.
13. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
14. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена : методы оценки и коррекции / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб : ОлимпСПб, 2004. – 399 с.
15. Физиология человека : учебник / Н. А. Агаджанян, Л.З. Тель. – М., 2009. – 527 с.
16. Фомин, Н. А. Физиология человека : учеб. пособие / Н. А. Фомин. – 3-е изд. – М. : Просвещение : Владос, 1995. – 416 с.
17. Человек : анатомия, физиология, психология : энцикл. ил. словарь / под ред. А. С. Батуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой. – СПб : Питер, 2011. – 672 с.
18. Якубовская, И. А. Словарь по физиологии : учеб.-метод. пособие / И. А. Якубовская, Н. П. Петрушкина ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 79 с.

Теория и методика физической культуры и спорта

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2015. – 366 с.
2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2013. – 289 с.
3. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология : учебник / В. Б. Коренберг. – М. : Физическая культура, 2008. – 358 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : «Олимпийская литература», 2014. – 584 с.

5. Стандарт организации о выполнении письменных работ : СК - СТО. 2-008. 04 - 09. Версия 1.0. Дата введения: 01 марта 2009 г. / УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 32 с.
6. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Методика физического воспитания различных групп населения. Том 2. – Киев : «Олимпийская литература», 2003. – 392 с.
7. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – 1 том. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 390 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 479 с.
9. Шведкая, И. А. Основы теории и методики спорта : учеб. пособие / И. А. Шведкая, О. А. Новоселова ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2005.

Дополнительная литература

1. Анисимова, В. А. Организация самообразовательной деятельности студентов физкультурного вуза : учеб. пособие / В.А. Анисимова ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская Академия, 2016. – 105 с.
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Борытко, Н. М. Методология и методы психолого-педагогических исследований : учеб. пособие / Н. М. Борытко, А. В. Моложавенко, И. А. Соловцова; под ред. Н. М. Борытко. – М. : Академия, 2008. – 320 с.
4. Васильков, А. А. Теория и методика спорта : учебник / А. А. Васильков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 379 с.
5. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
6. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований : учеб. пособие / А.А. Красников. – М. : Физическая культура, 2005. – 166 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
9. Найн, А. Я. Основы психолого-педагогических исследований /А. Я. Найн. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 60 с.
10. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 203 с.
11. Новоселова, О. А. Теория и методика физического воспитания различных групп населения : учеб.-метод. пособие / О. А. Новоселова, В. М. Юзлекбаева. – Челябинск : Уральская Академия, 2013. – 91 с.
12. Основы научных исследований : учеб. пособие / Б. И. Герасимов, В. В. Дробышева, Н. В. Злобина и др. – М. : ФОРУМ, 2011. – 269 с.
13. Оформление письменных работ : метод. рек. / сост. В. А. Анисимова, О. А. Клестова, О.Б. Куклева ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 42 с.
14. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : «Олимпийская литература», 1997. – 584 с.
15. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2013. – 623 с.
16. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 159 с.
17. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2003. – 463 с.

18. Шапарь, В.Б. Практическая психология : тесты, методики, диагностика : учеб. пособие / В.Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 662 с.

19. Положение о порядке проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» / СК-П-059.13-16. Версия 4.0. Дата введения: 11 марта 2016 г. – Челябинск, 2016. – 15 с.

Издания периодической печати: журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура в школе».

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Любые поисковые системы в сети Internet, в том числе:

1. [Электронный ресурс] Электронный каталог библиотеки вуза. – режим доступа. – <http://www.elibrary.uralgufk.ac.ru>

2. [Электронный ресурс] Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. – режим доступа. – <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

3. [Электронный ресурс] Сайт научно-методического журнала «Теория и практика физической культуры». – режим доступа. – <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

4. [Электронный ресурс] Сайт научно – методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – режим доступа. – <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>

5. [Электронный ресурс] Научный портал. – режим доступа. – <http://www.teoriya.ru>

6. [Электронный ресурс] disserCat — электронная библиотека диссертаций. – режим доступа. – <http://www.dissercat.com/>

7. [Электронный ресурс] КиберЛенинка – научная электронная библиотека. – режим доступа. – <http://cyberleninka.ru/>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

Теория и методика ИВС (физкультурно-оздоровительные технологии)

Основная литература

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилова, В. В. Борисова; под общ. ред. О. П. Панфилова. – М. : Владос-Пресс, 2010. – 389 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер – М. : Флинта : Наука, 2010. – 446 с.
3. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрияшина, Е. В. Кетриш. – М. : Спорт, 2016. – 281 с.
4. Физическая реабилитация : учебник для вузов / под общ. ред. С. Н. Попова. – 5-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 603 с.

Дополнительная литература

1. Айенгар, Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение йоги / Б. К. С. Айенгар. — М. : Альпина нон-фикшн, 2014. — 496 с.
2. Боевые искусства. Китай. Япония / Составл. пер. с кит. и древнеяп. В. В. Малявина. – М. : Астрель, 2002. – 426 с.
3. Бойко, В. С. Йога. Искусство коммуникации / В. С. Бойко. — М. : Деком, 2013. — 564 с.
4. Вайсунь Ляо. Класика тайцзи / пер. с англ. Ю. Бондарева. – М. : Фаир-пресс, 2003. – 240 с.
5. Ван Лин. Тайцзицюань / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 224 с.
6. Вэй Синь, У. Древнекитайская оздоровительная система цигун / У. Вэй Синь. — СПб. : Нева, 2005. — 127 с.
7. Воловая, Т. А. Основы оздоровительной йоги : учеб.-метод. пособие / Т. А. Воловая ; УралГУФК. — Челябинск : Уральская академия, 2013. — 46 с.
8. Гуандэ, У. Энциклопедия цигун / У. Гуандэ. — М. : ЭКСМО, 2002. — 315 с.
9. Карлышев, В. М. Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста: учебное пособие / В. М. Карлышев, В. М. Миронова, В. М. Крылов. – Челябинск : УралГАФК, 2010. — 204 с.
10. Кастальский, О. О. Шелковые упражнения (бадуань цзинь) : учеб. метод. пособие / О. О. Кастальский. – Челябинск : УралГУФК, 2006. – 47 с.
11. Кастальский О. О. Основы ушу для детей 6-9 лет: учеб. метод. Пособие / О. О. Кастальский. – Челябинск : УралГУФК, 2006. – 47 с.
12. Кван, О. А. Теория и методика оздоровительной китайской гимнастики Чжун юань цигун : учеб.-метод. пособие / О. А. Кван, И. А. Селина ; УралГУФК. — Челябинск : УралГУФК, 2007. — 115 с.
13. Малявин, В. В. Традиция «внутренних школ» ушу / В. В. Малявин. – М. : Гиль-Эстель, 2003. – 103 с.
14. Мантек Чиа, Хуан Ли. Внутренняя структура тайцзи : тайцзи цигун / пер. с англ. – К. : София, 2007. – 320 с.
15. Минтан, С. Чжун Юань цигун. Первый этап восхождения: расслабление : кн. Для чтения и практики / Сюи Минтаи, Т. И. Мартынова. — М. : ДА-Ю ; Киев : София, 2007. — 392 с.

16. Миронова, В. М. Йогический массаж «глубинное касание». (Теория и практика 1 ступени) : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронова, Свами Ананд Сирджанхар ; УралГУФК. — Челябинск : Уральская академия, 2011. — 38 с.
17. Самоделкина, Н. Д. Формирование целостного отношения женщин к своему здоровью средствами комплексных оздоровительных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. Д. Самоделкина. — Челябинск : УралГАФК, 2009. — 23 с.
18. Тихонов, В. Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учеб. метод. Пособие / В. Н. Тихонов. — Малаховка : МГАФК, 2012. — 318 с.
19. Чертовских, Е.В. Шаолиньское ушу : учеб. Пособие / Е. В. Чертовских, Е. И. Глебов. — Ростов н/Д. : Феникс, 2004. — 352 с.
20. Юнь, Г. Цигун для современной жизни / Гао Юнь ; пер. с нем. А. Гарькавого. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 190 с.
21. Яковлев, В. Ф. Остеорелаксация. Расслабление костей. Быстрый способ снять стресс и острое воспаление. Практическое руководство / В. Ф. Яковлев. — М. : ООО ИД «Роса», 2008. — 96 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Любые поисковые системы в сети Internet, в том числе:

Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — [Режим доступа] : <https://stanzdorovei.ru/>

EBSCO — универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний — <http://search.epnet.com>

Разработчик:

к.п.н., доцент



В. М. Миронова

Проректор по планированию,
стандартизации и цифровизации
образовательного процесса



О. А. Клестова

Программа рассмотрена и утверждена на заседании Методического совета УралГУФК
«18» декабря 2024 г., протокол № 4.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН)
НАПРАВЛЕНИЕ 49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПРОФИЛЬ «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

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

Содержание компетенции	Вид испытания, где оценивается компетенция
Общекультурные компетенции (ОК)	
способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2)	сдача гос.экзамена
способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-3)	сдача гос.экзамена
способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4)	сдача гос.экзамена
способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5)	сдача гос.экзамена
способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9)	сдача гос.экзамена
Общепрофессиональные компетенции (ОПК)	
способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1)	сдача гос.экзамена
способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2)	сдача гос.экзамена
способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3)	сдача гос.экзамена
способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК-4)	сдача гос.экзамена
способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6)	сдача гос.экзамена
способность обеспечивать в процессе профессиональной деятель-	сдача гос.экзамена

ности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	
способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8)	сдача гос.экзамена
способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов (ОПК-9)	сдача гос.экзамена
способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10)	сдача гос.экзамена
способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12)	сдача гос.экзамена
способность использовать знания общих принципов борьбы с допингом, всемирные антидопинговые и международные стандарты, роль Всемирного антидопингового агентства (WADA) (ПК-34*)	сдача гос.экзамена
способность использовать знания о запрещенных в спорте веществах и методах (ПК-35*)	сдача гос.экзамена
способность использовать основные положения и принципы антидопинговых правил, понимать и уметь объяснять процедуру допинг контроля, права и обязанности спортсменов, ответственность спортсменов и обслуживающего персонала, правила вынесения санкций по отношению к спортсменам (ПК-36*)	сдача гос.экзамена
Профессиональные компетенции. Тренерская деятельность	
способность 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-8)	сдача гос.экзамена
способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)	сдача гос.экзамена
способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)	сдача гос.экзамена
способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11)	сдача гос.экзамена
способность 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	сдача гос.экзамена

(ПК-12)	
способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13)	сдача гос.экзамена
способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14)	сдача гос.экзамена
способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)	сдача гос.экзамена
Рекреационная деятельность	
способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16)	сдача гос.экзамена
способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения (ПК-20)	сдача гос.экзамена

Критерии оценки результатов государственного экзамена

Каждый из трех ответов студента оценивается по 100-балльной системе (согласно Положению о балльно-рейтинговой системе оценки деятельности студентов УралГУФК, 2019 г.). Баллы переводятся по соответствующей шкале в оценки:

Баллы	80-100	79-65	64-50	менее 50
Оценка	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»

Комиссия на закрытом заседании проверяет письменные ответы на поставленные вопросы, выставляет оценку за каждый вопрос, а затем выставляет согласованную итоговую оценку за весь ответ.

При проведении государственного экзамена в письменной форме устанавливаются следующие критерии оценки знаний выпускников:

Оценка «отлично» – глубокие, исчерпывающие знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин: логически последовательные, содержательные, полные, правильные, грамотные и конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета. Отвечающий продемонстрировал умение обозначить проблемные вопросы в соответствующей области, проанализировал их и предложил варианты решений. В ответах на все вопросы соблюдаются нормы литературной речи, используются термины и понятия профессионального языка.

Оценка «хорошо» – твердые и достаточно полные знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы в экзаменационном билете с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера, то есть не искажающие смысл научных концепций. Проявил умение логически мыслить и формулировать свою позицию по проблемным вопросам. В ответах на все вопросы соблюдаются нормы литературной речи, слабо используются термины и понятия профессионального языка.

Оценка «удовлетворительно» – не достаточно полное знание и понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений отдельных вопросов программного ма-

териала; в основном правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; при ответах на отдельные вопросы имеют место незначительные неточности в раскрытии рассматриваемых процессов и явлений. Проявил неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. При этом хотя бы по одному из заданий ошибки не должны иметь принципиального характера. В ответах на все вопросы допущены нарушения норм литературной речи, практически не используются термины и понятия профессионального языка

Оценка «неудовлетворительно» – неправильный ответ хотя бы на один из основных вопросов, грубые ошибки в ответе, непонимание сущности излагаемых вопросов; либо если не дан ответ на один из трех вопросов из билета. Дал неверные, содержащие фактические ошибки ответы на все вопросы. В ответах на все вопросы допущены нарушения норм литературной речи, не используются термины и понятия профессионального языка.

Неудовлетворительная оценка выставляется студенту, отказавшемуся отвечать на задания билета, а также обучающемуся, который во время подготовки к ответу пользовался запрещенными материалами (средствами мобильной связи, иными электронными средствами, шпаргалками и т.д.) и данный факт установлен членами экзаменационной комиссии.

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Перечень вопросов для подготовки к государственному экзамену

Дисциплина «Спортивная физиология»

- 17 Определите значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья и повышении продолжительности жизни.
- 18 Охарактеризуйте утомление при выполнении физической нагрузки (понятие, виды, фазы, признаки).
- 19 Охарактеризуйте восстановительные процессы в период отдыха после физической нагрузки (фазный характер и закономерности восстановления физиологических функций, средств, ускоряющих восстановление).
- 20 Раскройте физиологические особенности реакции организма на стандартные (дозированные) нагрузки.
- 21 Раскройте роль центральной нервной системы и сенсорных систем (зрение, слух и др.) в обучении и управлении движениями.
- 22 Охарактеризуйте физиологические особенности реакции организма на физические нагрузки предельного характера, выполняемые в условиях соревнований.
- 23 Охарактеризуйте физиологические особенности вработывания и устойчивого состояния при выполнении физической нагрузки.
- 24 Охарактеризуйте физиологические особенности предстартовых состояний и роль разминки в регуляции этих состояний.
- 25 Раскройте роль систематических занятий и индивидуального планирования нагрузки в адаптации физиологических систем к двигательной активности.
- 26 Раскройте значение непрерывного применения физических упражнений с целью повышения физической работоспособности.
- 27 Раскройте физиологическую роль чередования нагрузки и отдыха для ликвидации утомления и восстановления физической работоспособности.
- 28 Раскройте значение и особенности возрастания физических нагрузок для повышения физической работоспособности.
- 29 Дайте физиологическое обоснование циклического планирования тренировочной нагрузки с целью повышения физической работоспособности.
- 30 Охарактеризуйте физиологическое значение учета возрастных особенностей развития физических качеств занимающихся физической культурой.
- 31 Охарактеризуйте фазы формирования двигательного навыка (понятие, физиологические основы, фазы).
- 32 Раскройте физиологические особенности фазы генерализации развития двигательного навыка на первом этапе обучения двигательным действиям.
- 33 Раскройте физиологические особенности фазы концентрации развития двигательного навыка на втором этапе обучения двигательным действиям.
- 34 Раскройте физиологические особенности фазы стабилизации двигательного навыка на третьем этапе обучения двигательным действиям.
- 35 Охарактеризуйте физиологические механизмы положительных и отрицательных взаимосвязей физических качеств.
- 36 Раскройте физиологические основы качества силы и охарактеризуйте методы его развития.

- 37 Раскройте физиологические основы скоростных способностей и охарактеризуйте методы их развития.
- 38 Раскройте физиологические основы скоростно-силовых способностей и охарактеризуйте методы их развития.
- 39 Раскройте морфофункциональные особенности развития гибкости.
- 40 Раскройте физиологические основы развития координационных способностей.
- 41 Дайте характеристику косвенных методов определения максимального потребления кислорода (МПК).
- 42 Охарактеризуйте методику определения физической работоспособности по пульсовой стоимости упражнения и восстановления.
- 43 Охарактеризуйте методику определения физической работоспособности по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ).
- 44 Охарактеризуйте возможности контроля плотности урока по частоте сердечных сокращений (ЧСС) занимающихся.
- 45 Охарактеризуйте методику определения физической работоспособности занимающихся с применением массового теста (МТ-тест).
- 46 Охарактеризуйте возможности контроля физической работоспособности по индексу Руфье (ИР).

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»

- 1 Приведите классификацию средств физического воспитания и дайте их краткую характеристику. Дайте определение физическим упражнениям, перечислите факторы, определяющие воздействие физических упражнений, на организм занимающихся.
- 2 Дайте определение терминам «физическая нагрузка», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Укажите, каким образом осуществляется дозирование и регулирование физической нагрузки. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды и интервалы отдыха.
- 3 Дайте определение термину «техника физических упражнений». Выделите основы, определяющие звено, детали техники. Перечислите фазы двигательных действий. Укажите основные характеристики техники физических упражнений.
- 4 Дайте определение понятию «методы физического воспитания», классифицируйте и перечислите их. Укажите общие требования к выбору метода.
- 5 Перечислите методы строго регламентированного упражнения, дайте им общую характеристику, укажите решаемые задачи, особенности использования. Приведите примеры из практики.
- 6 Перечислите и кратко охарактеризуйте методические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.
- 7 Перечислите и кратко охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания. Укажите требования к реализации данных принципов.
- 8 Дайте общую характеристику процессу обучения двигательным действиям; укажите основные этапы обучения, их особенности, основные средства и методы, применяемые на данных этапах. Выделите предпосылки обучения двигательным действиям.
- 9 Укажите цель этапа углубленного разучивания двигательного действия. Перечислите особенности методики, укажите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления. Укажите, каким образом на данном этапе осуществляется дозирование нагрузки, контроль и оценка.
- 10 Укажите цель этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. Перечислите особенности методики закрепления двигательного навыка, способы контроля и оценки. Назовите закономерности формирования и виды переноса двигательного навыка.

11 Дайте определение термину «силовые способности». Перечислите формы и режимы проявления силы; укажите факторы, средства и методы развития силовых способностей, критерии и способы оценки.

12 Охарактеризуйте основные направления в методике воспитания силовых способностей, раскройте направленность метода, решаемые задачи; укажите величину отягощений, количество подходов и повторений.

13 Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей.

14 Раскройте методику воспитания скоростных способностей. Перечислите задачи, требования к составу скоростных упражнений. Назовите пути предупреждения и преодоления «скоростного барьера».

15 Дайте определение термину «скоростно-силовые способности». Перечислите задачи развития скоростно-силовых способностей. Кратко раскройте методику развития скоростно-силовых способностей, перечислите средства, методы воспитания способностей, критерии их оценки.

16 Раскройте методику воспитания скоростно-силовых способностей. Перечислите методические направления, их задачи, требования к выполнению и дозировке упражнений.

17 Дайте определение термину «выносливость». Укажите виды выносливости, факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости, перечислите средства и методы воспитания выносливости, критерии оценки уровня развития выносливости.

18 Дайте определение термину «аэробная выносливость», перечислите виды и задачи развития аэробной выносливости, методы и средства развития. Укажите интенсивность и продолжительность нагрузки, интервалов отдыха и число повторений упражнения при развитии аэробной выносливости.

19 Охарактеризуйте анаэробную выносливость, перечислите ее виды, задачи, методы и средства развития. Укажите интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений упражнения, критерии оценки развития анаэробной выносливости.

20 Дайте определение термину «координационные способности». Перечислите факторы развития и формы проявления координационных способностей, задачи по развитию координационных способностей, средства, методы, методические приемы и критерии оценки координационных способностей.

21 Дайте определение термину «гибкость». Укажите факторы, формы и режимы проявления гибкости, перечислите средства, методы и способы оценки развития гибкости.

22 Дайте характеристику занятий урочного типа, укажите их отличительные особенности. Проанализируйте структуру и содержание урока. Приведите классификацию уроков физического воспитания.

23 Дайте характеристику занятиям неурочного типа, укажите отличительные особенности; приведите классификацию занятий неурочного типа.

24 Раскройте значение физического воспитания для детей дошкольного возраста. Перечислите задачи, средства, методы и формы проведения занятий по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.

25 Раскройте значение физического воспитания для школьников. Перечислите задачи, формы и методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию в школе. Расскажите о возрастных закономерностях развития физических качеств у детей школьного возраста.

26 Раскройте значение физического воспитания студенческой молодежи. Перечислите задачи, формы и методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию в среднеспециальных и высших учебных заведениях.

27 Укажите роль планирования в физической культуре. Перечислите предпосылки, виды планирования, методические требования к планированию. Перечислите основные документы планирования и их содержание.

28 Раскройте значение педагогического контроля в физическом воспитании. Перечислите и кратко охарактеризуйте формы и методы и документы педагогического контроля.

29 Раскройте значение физической культуры в период основной трудовой деятельности взрослого населения. Перечислите задачи, основные формы и методические особенности. Расскажите о задачах, формах, правилах построения занятий профессионально-прикладной физической культурой (ППФК).

30 Охарактеризуйте задачи и основные направления оздоровительной физической культуры. Раскройте особенности дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке.

Перечень вопросов и практических заданий по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (физкультурно-оздоровительные технологии)»

1 Раскройте термин ушу (буквальный перевод, поверхностное описание истории ушу, краткое описание традиционного и современного ушу), составьте схему выполнения стойки «Мабу».

2 Назовите три философских течения оказавших наибольшее влияние на культуру Китая и в частности на ушу, дайте перевод, определите техническую группу и подгруппу, составьте схему выполнения стойки «Баньмабу».

3 Назовите внутренние и внешние стили ушу (краткое описание, основные отличия), дайте перевод, определите техническую группу и подгруппу, составьте схему выполнения стойки «Бинбу».

4 Раскройте особенности традиционного ушу, дайте перевод, определите техническую группу и подгруппу, составьте схему выполнения стойки «Гунбу».

5 Раскройте особенности современного ушу, дайте перевод, определите техническую группу и подгруппу, составьте схему выполнения стойки «Динбу».

6 Назовите виды соревновательной программы ушу таолу, дайте перевод, определите техническую группу и подгруппу, составьте схему выполнения стойки «Дулибу».

7 Раскройте технические принципы выполнения действий в ушу, дайте перевод, определите техническую группу и подгруппу, составьте схему выполнения стойки «Пубу».

8 Назовите особенности подготовительных и общеразвивающих упражнений в ушу, дайте перевод, определите техническую группу и подгруппу, составьте схему выполнения стойки «Себу».

9 Дайте характеристику оздоровительной гимнастики ушу в программе общеобразовательной школы и урока как основной формы занятий, структура урока, назначение, средства и методика проведения частей школьного урока, составьте комплекс дыхательных упражнений в ушу.

10 Раскройте философские основы цигун: У-син. Опишите 4 закона У-син. Составьте схему движения энергии по У-син для органов Земли.

11 Дайте характеристику гимнастики цигун как оздоровительного направления. Опишите упражнения цигун, составьте комплекс упражнений цигун для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

12 Раскройте правила занятий цигун, опишите дыхательные упражнения в гимнастике цигун.

13 Дайте определение подготовительных упражнений цигун. Опишите смысловые уровни подготовительных упражнений, правила выполнения подготовительных упражнений.

14 Раскройте содержание направлений цигун, опишите каждое направление в оздоровительной системе, составьте комплекс дыхательных упражнений, применяемых в цигун.

15 Опишите роль системы дыхания в оздоровительной практике цигун. Дайте характеристику 4 дыхательных упражнений, правила выполнения дыхательных упражнений.

16 Опишите Цзан Фу органы. Раскройте суть этих понятий, какие методы взаимодействия существуют между Цзан Фу органами.

17 Раскройте основные цели и задачи Чжун Юань цигун как оздоровительного направления. Опишите основные упражнения в Чжун Юань цигун. Раскройте принципы выполнения упражнений.

18 Дайте характеристику хатха-йоги как оздоровительной технологии Востока для профилактики и оздоровления населения. Составьте схему основных средств хатха-йоги.

19 Раскройте общие рекомендации для практикующего хатха-йогу; запрет и ограничения в практике хатха-йоги в связи с состоянием здоровья.

20 Раскройте и обоснуйте структуру оздоровительных комплексов йоги. Раскройте основные части комплекса, их местоположение, продолжительность и темп выполнения.

21 Дайте определение асанам йоги. Раскройте основные принципы выполнения асан, технику безопасности, оздоровительное действие.

22 Дайте определение пранаямам йоги. Раскройте основные принципы выполнения дыхательных техник — оздоровительное действие, ограничения в практике. Дайте краткое описание следующих видов пранаям: очистительные, наполняющие, гармонизирующие, релаксирующие.

23 Дайте определение релаксирующей технике хатха-йоги Йога Нидра. Раскройте принципы и составьте схему выполнения Йога Нидры, ее оздоровительное воздействие.

24 Раскройте педагогические принципы в работе с телесно-ориентированными технологиями. Составьте схему шести потоков в практике йогического массажа «Глубинное касание».

25 Раскройте значение работы с вниманием в телесно-ориентированных практиках. Составьте комплекс из 4-5 упражнений для тренировки внимания.

26 Опишите структуру и содержание технологии йогического массажа «Глубинное касание». Составьте комплекс статических упражнений в практике «Глубинное касание» для оздоровления позвоночника.

27 Дайте характеристику основных приемов работы в телесно-ориентированной практике «Холистический массаж». Составьте комплекс упражнений для работы с партнером в положении лежа на спине.

28 Приведите пять примеров применения основных базовых техник в позициях оздоровительного тайского массажа.

29 Перечислите ограничения и противопоказания в применении оздоровительного тайского массажа и дайте рекомендации для индивидуальной работы.

30 Опишите, какими основными техническими принципами с учетом механики тела необходимо владеть в тайском массаже и приведите примеры их применения в оздоровительном тайском массаже.