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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-воспитательной работе, к.б.н., доцент
_____ А.В. Окишор
«31» октября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП, к.п.н., профессор
_____ Л. В. Пигалова
«31» октября 2022 г.

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

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки	Физкультурное образование
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная

Челябинск
2019-2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 **ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ВЫПУСКНИКОВ П НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОФИЛ ПОДГОТОВКИ «ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»**

1.1 Цель государственной итоговой аттестации…… 3

1.2 Место государственной итоговой аттестации в структуре ОПОП…… 3

2 **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫПУСКНИКА ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (БАКАЛАВРИАТ)** ……..…… 3

3 **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ КОМИССИИ** …… 6

4 **ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

3.1 Порядок подготовки к сдаче государственного экзамена …… 6

3.2 Порядок проведения государственного экзамена …… 6

5 **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

5.1 Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену ….. 7

5.2 Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственном экзамену по дисциплине «Спортивная физиология» …… 8

5.3 Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственном экзамену по дисциплине «Теория и методика физической культуры спорта»……..10

5.4 Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственном экзамену по специальной дисциплине «Теория и методика избранного вида спор (фитнес)» …….. 10

5.5 Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственном экзамену по профилю подготовки «Физкультурное образование» ..…….. 11

5.6 Нормативно-правовые акты …… 12

5.7 Базы данных, информационно-справочные и поисковые справочнь системы …… 13

Приложение А Оценочные средства и методические материалы государственно итоговой аттестации студентов (подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена) направление 49.03.01 – Физическая культура профиль «Физкультурное образование» 15

Приложение Б Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы по направлению 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурное образование» ……..…… 19

1 ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ВЫПУСКНИКОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В соответствии с частью 5 статьи 59 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» освоение образовательных программ высшего профессионального образования завершается обязательной итоговой аттестацией выпускников.

Настоящая Программа государственной итоговой аттестации выпускник (подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы) (далее Программа) разработана с учетом требований Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2015 г . № 636 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата, программ специалитета и программ магистратуры» и на основе приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата, программ специалитета и программ магистратуры» от 6 апреля 2021 года № 245.

Настоящая Программа определяет совокупность требований к государственной итоговой аттестации по направлению 49.03.01 – Физическая культура

1.1 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.

2.1 Место государственной итоговой аттестации в структуре ООП

Государственная итоговая аттестация входит в блок Б.3 ОПОП 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.

Завершается государственная итоговая аттестация присвоением квалификации - бакалавр.

2 ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫПУСКНИКА ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОФИЛЬ – ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В процессе прохождения государственной итоговой аттестации при сдаче государственного экзамена выпускник должен продемонстрировать уровень освоения следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1);

– способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальный способ их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2);

– способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке (ах) (УК-4);

Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

– способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

– способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физического подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК-9);

– способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11);

– способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14).

– способен принимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессионально деятельности (ОПК-16).

Профессиональные компетенции.

– способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (ПК-1);

– способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации основной образовательной программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ПК-2);

– способен осуществлять тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (ПК-3);

– способен осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ПК-2).

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ КОМИССИИ

Государственная экзаменационная комиссия в период государственной итоговой аттестации и по ее окончании руководствуется следующими документами:

1. Приказ «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры», Положение «Об организации и проведении Государственной итоговой аттестации выпускников УралГУФК».
2. Программа государственной итоговой аттестации (государственный экзамен, подготовка и защита выпускной квалификационной работы).
3. Расписание работы государственной экзаменационной комиссии (ГЭК) (консультации, государственный экзамен, защита ВКР).
4. Приказ о допуске студентов к государственной итоговой аттестации.
5. Билеты для государственного экзамена в двух экземплярах.
6. Протоколы результатов сдачи государственного экзамена..
7. Зачетные книжки студентов.

8. Ведомости для внесения результатов сдачи государственного экзамена.
9. Приказ о присвоении квалификации студентам, прошедшим испытания государственной итоговой аттестации.
10. Приказ о назначении повторной государственной итоговой аттестации студентам, не прошедшим аттестационные испытания (при необходимости).
11. Отчет председателя ГЭК по работе в период государственной итоговой аттестации с приложениями (результаты) (три экземпляра).

4 ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ И СДАЧА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

4.1 Порядок подготовки к сдаче государственного экзамена

Государственный экзамен проводится с целью проверки уровня и качества общепрофессиональной и специальной подготовки выпускника. При сдаче государственного экзамена должны быть учтены требования к подготовленности выпускника, предусмотренные ФГОС ВО.

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

4.2 Порядок проведения государственного экзамена

К государственному экзамену допускаются обучающиеся, завершившие освоение полного курса основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата) по профилю подготовки «Физкультурное образование», успешно прошедшие аттестационные испытания, предусмотренные учебным планом.

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;
4) физкультурно-образовательные технологии.

Длительность государственного экзамена составляет четыре академических часа, в течение которых экзаменуемый должен раскрыть содержание трех экзаменационных заданий в форме письменного ответа.

По завершении государственного экзамена лист письменного ответа сдается секретарю ГЭК. Для объективности проверки ответов на проверку сдается только лист-вкладыш с ответом.

Результаты письменного ответа оцениваются по пятибалльной системе оценки определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» и объявляются на следующий день оформления в установленном порядке протоколов заседаний ГЭК.

5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену

Государственный экзамен – это завершающий этап подготовки обучающегося в магистратуре, 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 «Физкультурное образование».

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 обращаются 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 студентов 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, студент 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.

5.2 Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственному экзамену по дисциплине «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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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. – 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. – 311с.

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, 2009. – 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.

Основы антидопингового обеспечения

Основная литература

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учеб. пособие для использования при реализации основ. проф. образоват. прогр. с учетом Федер. гос. образоват. стандарта высш. образования и/или пример. основ. образоват. прогр. по направлению подгот. 49.03.01, 49.03.02 / Е. Ю. Андриянова ; Олимп. комитет России [и др.]. – Великие Луки, 2018. – 127 с.

2. Запрещенный список 2017 года : междунар. стандарт : всемир. антидопинговый кодекс // Сб. офиц. док. и материалов. – 2016. - № 12. – С. 48-55.

3. Смоленский, А. В. Основы антидопингового обеспечения : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. : А. В. Смоленский, А. В. Тарасов. – М. : Колос-с, 2018. – 88 с.

4. Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте : учеб.-метод. пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка : МГАФК, 2010. – 172 с.

Дополнительная литература

1. Всемирный антидопинговый кодекс : запрещ. список 2008 : междунар. стандарт / Всемир. антидопинговое Агентство ; Департамент физ. культуры и спорта Г. Москвы ; Центр инновац. спортив. технологий Москомспорта. – 2008. – 14 с.

2. Иконникова, Е. Запрещенный список-2016 / Е. Иконникова // Легкая атлетика. – 2015. – № 9-10. – С. 37.

3. Смоленский, А. В. Основы антидопингового обеспечения : учеб.- метод. пособие / А. В. Смоленский, А. В. Тарасов. – М. : ИКЦ Колос-с, 2018, - 88 с.

4. Солдатенков, Ф. Н. Современное состояние антидопингового движения и возможности его развития в рамках физкультурно-спортивного образования / Ф.Н. Солдатенков // Ученые записки университета имени П. Ф.Лесгафта. – 2010. – №2. – С.112-115.

5. Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций // Легкая атлетика. – 2016. – №1-2. – С.19.

5.3 Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственному экзамену по дисциплине «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. – М. : КНОРУС, 2017. – 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, 2012. – 358 с.

4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : «Олимпийская литература», 2014. – 584 с.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2019. – 340 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2012. – 544 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2017. – 479 с.

8. Шведкая, И. А. Основы теории и методики спорта : учеб. пособие / И. А. Шведкая, О. А. Новоселова ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 59 с.

Дополнительная литература

1. Анисимова, В. А. Организация самообразовательной деятельности обучающихся 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. Найн, А. Я. Основы психолого-педагогических исследований /А. Я. Найн. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 60 с.

8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 203 с.

9. Новоселова, О. А. Теория и методика физического воспитания различных групп населения : учеб.-метод. пособие / О. А. Новоселова, В. М. Юзлекбаева. – Челябинск : Уральская Академия, 2019. – 91 с.

10. Основы научных исследований : учеб. пособие / Б. И. Герасимов, В. В. Дробышева, Н. В. Злобина и др. – М. : ФОРУМ, 2011. – 269 с.

11. Оформление письменных работ : метод. рек. / сост. В. А. Анисимова, О. А. Клестова, О.Б. Куклева ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 42 с.

12. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : «Олимпийская литература», 1997. – 584 с.

13. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2013. – 623 с.

14. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 159 с.

15. 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.

16. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2003. – 463 с.

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

18. 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/
8. [Электронный ресурс] сайт Некоммерческого партнерства Национальной антидопинговой организации «РУСАДА» (НП НАДО РУСАДА). – режим доступа. – https://rusada.ru/

5.4 Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственному экзамену по специальной дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (фитнес)»

Основная литература

1. Иваненко, О. А. Система обеспечения занятий оздоровительной аэробикой и фитнесом : учеб.-метод. пособие / О. О. Иваненко. – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 95 с.
2. Основы персональной тренировки : кн. для фитнес-тренера / под ред. Р. В. Эрла, Т. Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 723 с.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учеб. - метод. пособие / под ред. Ж. Е. Фирилевой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. – СПб ; М. : Детство- Пресс : ТЦ «Сфера», 2012. – 603 с.
4. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике : учеб. пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. – Омск : СибГУФК, 2013. – 139 с.

5.5 Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственному экзамену по профилю подготовки «Физкультурно-образовательные технологии»

1. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб. пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 255 с.

2. Матяш, Н. В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение : учеб. пособие / Н. В. Матяш. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 158 с.

3. Панфилова, А. П. Взаимодействие участников образовательного процесса : учебник / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. – М. : Юрайт, 2015. – 487 с.

4. Педагогика : учебник / под ред. Л. П. Крившенко. – М. : Проспект, 2012. – 429 с.

5. Сластенин, В. А. Педагогика : учебник / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Сластенина. – 12-е изд., перераб. – М. : Академия, 2014. – 609 с.

6. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / под ред. Н. В. Бордовской. – 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2013. – 432 с.

7. Справочник учителя физической культуры / сост. Н. М. Вилкова. – Волгоград : Учитель, 2016. – 118 с.

5.6 Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации : принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г. // Рос. газ. – 1993. – 25 декабря. – № 237.

2. Об образовании в Российской Федерации : ФЗ от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ // Рос. газ. – 2012. – 31 дек. – № 303.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : ФЗ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Рос. газ. – 2007. – 8 декабря. – № 276.

3. Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года : распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 № 2245-р (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года»).

4. О Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта : указ Президента РФ от 28 июля 2012 г. № 1058 // Собрание законодательства РФ. – 2012. – 6 августа. – № 32. ст. 4479.

5. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : распор. Правительства РФ от 7 авг. 2009 г. № 1101-р // Собрание законодательства РФ. – 2009. – № 33. – Ст. 4110.

6. О Министерстве спорта Российской Федерации : постан. Правительства РФ от 19 июня 2012 г. № 408 // Собр. законодательства РФ. – 2012. – 25 июня. – № 26. – Ст. 2585.

7. Об утверждении Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» : постан. Правительства РФ от 2 янв. 2014 г. № 2-р // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 2 (ч.2). – Ст. 229.

8. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : постан. Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 302 // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 18 (ч. 1). – Ст. 2151.

9. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» : постан. Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 // Собрание законодательства РФ. – 2015. – № 5. – Ст. 810.

10. О физической культуре и спорте в Челябинской области : закон Челябинской области от 30 окт. 2008 г. № 320-ЗО // Южноуральская панорама. – 2008. – 18 ноября. – Спецвыпуск.

5. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : распор. Правительства РФ от 7 авг. 2009 г. № 1101-р // Собрание законодательства РФ. – 2009. – № 33. – Ст. 4110.

6. О Министерстве спорта Российской Федерации : постан. Правительства РФ от 19 июня 2012 г. № 408 // Собр. законодательства РФ. – 2012. – 25 июня. – № 26. – Ст. 2585.

7. Об утверждении Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» : постан. Правительства РФ от 2 янв. 2014 г. № 2-р // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 2 (ч.2). – Ст. 229.

8. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» : постан. Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 302 // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 18 (ч. 1). – Ст. 2151.

9. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» : постан. Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 // Собрание законодательства РФ. – 2015. – № 5. – Ст. 810.

10. О физической культуре и спорте в Челябинской области : закон Челябинской области от 30 окт. 2008 г. № 320-ЗО // Южноуральская панорама. – 2008. – 18 ноября. – Спецвыпуск.

5.7 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Компьютерная справочная правовая система в России "Консультант-плюс" http://www.consultant.ru/

Справочная система по законодательству Российской Федерации "Гарант" http://www.garant.ru/

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/

Официальный сайт Уральского государственного университета физической культуры http://uralgufk.ru/

Электронный каталог библиотеки УралГУФК http://www.elibrary.uralgufk.ac.ru

Образовательный проект. Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов "Лекториум" http://lektorium.tv

Научный портал "Теория физической культуры" http://www.teoriya.ru/ru

Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов http://www.dissercat.com/

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания УралГУФК от «31» октября 2022 г., протокол № 4.

Разработчики:
к.п.н., профессор _____ Л. В. Пигалова

Рецензент, проректор по планированию,
стандартизации и информатизации
образовательного процесса. к.п.н., доцент _____ О. А.Клестова

Программа рассмотрена и утверждена на заседании Методического совета УралГУФК «19» октября 2022 года, протокол № 2.

Приложение А

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ (ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ И СДАЧА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА) НАПРАВЛЕНИЕ 49.03.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОФИЛЬ «ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

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

Содержание компетенции	**Вид испытания, где оценивается компетенция**
Универсальные компетенции (УК)	
способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3);	сдача гос.экзамена
способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах (УК-5)	сдача гос.экзамена
способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)	сдача гос.экзамена
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	сдача гос.экзамена
способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (УК-8)	сдача гос.экзамена
способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности (УК-9)	сдача гос.экзамена
способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности (УК-10)	сдача гос.экзамена
Общепрофессиональные компетенции (ОПК)	
способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)	сдача гос.экзамена
способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий (ОПК-2)	сдача гос.экзамена

способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использование средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)	сдача гос.экзамена
способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)	сдача гос.экзамена
способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения (ОПК-5);	сдача гос.экзамена
способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	сдача гос.экзамена
способен соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	сдача гос.экзамена
способен проводить работу по предотвращению применения допинга (ОПК-8)	сдача гос.экзамена
способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта (ОПК-10)	сдача гос.экзамена
способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)	сдача гос.экзамена
способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативные правовыми актами в сфере физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)	сдача гос.экзамена
способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (ОПК-13)	сдача гос.экзамена
способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)	
способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий (ОПК-15)	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, 2008 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. Продемонстрировал умение логически мыслить и формулировать свою позицию по проблемным вопросам. В ответах на все вопросы соблюдаются нормы литературой 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 материала; 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. Продемонстрировал 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.

Приложение Б

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

Перечень примерных вопросов для подготовки к государственному экзамену

Вопрос № 1 Физиология спорта

1 Определите значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья и повышении продолжительности жизни (ОПК-1).

2 Охарактеризуйте утомление при выполнении физической нагрузки (понятие, виды, фазы, признаки) (ОПК-1).

3 Охарактеризуйте восстановительные процессы в период отдыха после физической нагрузки (фазный характер и закономерности восстановления физиологических функций, средств, ускоряющих восстановление) (ОПК-1).

4 Раскройте физиологические особенности реакции организма на стандартные (дозированные) нагрузки (ОПК-1).

5 Раскройте роль центральной нервной системы и сенсорных систем (зрение, слух и др.) в обучении и управлении движениями (ОПК-1).

6 Охарактеризуйте физиологические особенности реакции организма на физические нагрузки предельного характера, выполняемые в условиях соревнований (ОПК-1).

7 Охарактеризуйте физиологические особенности врабатывания и устойчивого состояния при выполнении физической нагрузки (ОПК-1).

8 Охарактеризуйте физиологические особенности предстартовых состояний и роль разминки в регуляции этих состояний (ОПК-1).

9 Раскройте роль систематических занятий и индивидуального планирования нагрузки в адаптации физиологических систем к двигательной активности (ОПК-1).

10 Раскройте значение непрерывного применения физических упражнений с целью повышения физической работоспособности (ОПК-1).

11 Раскройте физиологическую роль чередования нагрузки и отдыха для ликвидации утомления и восстановления физической работоспособности (ОПК-1).

12 Раскройте значение и особенности возрастания физических нагрузок для повышения физической работоспособности (ОПК-1).

13 Дайте физиологическое обоснование циклического планирования тренировочной нагрузки с целью повышения физической работоспособности (ОПК-1).

14 Охарактеризуйте физиологическое значение учета возрастных особенностей развития физических качеств занимающихся физической культурой (ОПК-1).

15 Охарактеризуйте фазы формирования двигательного навыка (понятие, физиологические основы, фазы) (ОПК-1).

16 Раскройте физиологические особенности фазы генерализации развития двигательного навыка на первом этапе обучения двигательным действиям (ОПК-1).

17 Раскройте физиологические особенности фазы концентрации развития двигательного навыка на втором этапе обучения двигательным действиям (ОПК-1).

18 Раскройте физиологические особенности фазы стабилизации двигательного навыка на третьем этапе обучения двигательным действиям (ОПК-1).

19 Охарактеризуйте физиологические механизмы положительных и отрицательных взаимосвязей физических качеств (ОПК-1).

20 Раскройте физиологические основы качества силы и охарактеризуйте методы его развития (ОПК-1).

21 Раскройте физиологические основы скоростных способностей и охарактеризуйте методы их развития (ОПК-1).

22 Раскройте физиологические основы скоростно-силовых способностей и охарактеризуйте методы их развития (ОПК-1).

23 Раскройте морфофункциональные особенности развития гибкости (ОПК-1).

24 Раскройте физиологические основы развития координационных способностей (ОПК-1).

25 Дайте характеристику косвенных методов определения максимального потребления кислорода (МПК) (ОПК-1).

26 Охарактеризуйте методику определения физической работоспособности по пульсовой стоимости упражнения и восстановления (ОПК-1).

27 Охарактеризуйте методику определения физической работоспособности по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ) (ОПК-1).

28 Охарактеризуйте возможности контроля плотности урока по частоте сердечных сокращений (ЧСС) занимающихся (ОПК-1).

29 Охарактеризуйте методику определения физической работоспособности занимающихся с применением массового теста (МТ-тест) (ОПК-1).

30 Охарактеризуйте возможности контроля физической работоспособности по индексу Руфье (ИР) (ОПК-1).

Вопрос № 2 Теория физической культуры, Теория спорта

1 Приведите классификацию средств физического воспитания и дайте их краткую характеристику. Дайте определение физическому упражнению, перечислите факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм занимающихся (ОПК-14).

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 (ОПК-14).

3 Дайте определение термину «техника физических упражнений». Перечислите основы, определяющие звено, детали техники. Перечислите фазы двигательных действий. Приведите основные характеристики техники физических упражнений (ОПК-14).

4 Постройте схему общепедагогических методов физического воспитания и дайте им характеристику (ОПК-11) .

5 Постройте схему специфических методов физического воспитания и дайте им характеристику (ОПК-1).

6 Перечислите специфические методы, направленные на развитие физических способностей. Дайте их характеристику (ОПК-11) .

7 Перечислите специфические методы, направленные на обучение технике двигательных действий и совершенствование двигательных умений и навыков. Дайте их характеристику (ОПК-11).

8 Перечислите наиболее общие принципы физического воспитания, охарактеризуйте их. Укажите требования к реализации данных принципов (ОПК-14).

9 Перечислите методические принципы физического воспитания, охарактеризуйте их. Укажите требования к реализации данных принципов (ОПК-14).

10 Перечислите специфические принципы физического воспитания и охарактеризуйте их. Укажите требования к реализации данных принципов (ОПК-14).

11 Дайте общую характеристику процессу обучения двигательным действиям перечислите основные этапы обучения, их особенности, основные средства и методы,

которые применяются на данных этапах. Укажите предпосылки обучения двигательным действиям (ОПК-14).

12 Укажите цель этапа углубленного разучивания двигательного действия. Перечислите задачи и особенности методики, укажите основные ошибки, возникающие на данном этапе и пути их исправления. Укажите, каким образом осуществляется дозирование нагрузки, контроль и оценка на данном этапе (ОПК-1).

13 Укажите цель этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. Перечислите задачи и особенности методики закрепления двигательного навыка. Укажите, каким образом осуществляется контроль и оценка на данном этапе (ОПК-1).

14 Дайте определение термину «силовые способности». Перечислите формы и режимы проявления силы; укажите факторы, средства и методы развития силовых способностей, критерии и способы оценки (ОПК-1).

15 Охарактеризуйте основные направления в методике воспитания силовых способностей: раскройте направленность метода (решаемые задачи); укажите величину отягощений, количество подходов и повторений (ОПК-1).

16 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 (ОПК-1).

17 Дайте определение термину «скоростные способности». Укажите формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; перечислите критерии и способы оценки скоростных способностей (ОПК-2).

18 Дайте определение термину «скоростно-силовые способности». Перечислите задачи, средства, методы воспитания скоростно-силовых способностей. Перечислите требования к упражнениям скоростно-силового характера (ОПК-1).

19 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 (ОПК- 9).

20 Дайте определение термину «гибкость». Укажите факторы, формы и режимы проявления гибкости, перечислите средства и методы развития гибкости, контрольные нормативы для оценки этого качества (ОПК-1).

21 Дайте характеристику занятий урочного типа, укажите их отличительные особенности. Раскройте содержание и структуру урока. Приведите классификацию уроков физического воспитания (ОПК- 1).

22 Дайте характеристику занятиям неурочного типа, укажите отличительные особенности; приведите классификацию занятий неурочного типа (ОПК-1).

23 Раскройте значение физического воспитания для детей дошкольного возраста. Перечислите задачи, средства, методы и формы проведения занятий по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении (ОПК-14, ОПК-2).

24 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 младшего школьного возраста (ОПК-14, ОПК-2).

25 Раскройте значение физического воспитания студенческой молодежи. Перечислите задачи, формы и методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию в среднеспециальных и высших учебных заведениях (ОПК-14).

26 Укажите роль планирования в физической культуре. Перечислите предпосылки, виды планирования, методические требования к планированию. Перечислите и охарактеризуйте основные документы планирования (ОПК-14, ОПК-1).

27 Раскройте значение педагогического контроля в физическом воспитании. Перечислите и кратко охарактеризуйте формы и методы и документы педагогического контроля (ОПК-14, ОПК - 2).

28 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) (ОПК-14, ОПК-1).

29 Раскройте роль и место оздоровительной тренировки в системе физической культуры. Укажите цель, задачи и функции оздоровительной физической культуры (ОПК-14).

30 Охарактеризуйте особенности дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке разных групп населения. Опишите способы оценки показателей здоровья физической подготовленности занимающихся (ОПК- 1).

Типовые компетентностные задания по дисциплинам профиля подготовки «Физкультурное образование»

1. Рассчитайте общую плотность урока физической культуры длительностью 45 минут в % (с точностью до целой единицы) с учащимися младшего школьного возраста, если положительные затраты времени составили: умственная по преимуществу работа – 10 минут, физическая по преимуществу работа – 20 минут, отдых –6 минут.

2. В результате хронометрирования урока физической культуры, определены следующие затраты времени урока: построение и перестроения – 3 мин; объяснения учителя – 4 мин; выполнение учениками двигательных заданий – 15 мин; целесообразный отдых – 3 мин нецелесообразный отдых – 8 мин; установка и уборка снарядов – 2 мин.; подведение итогов – 2 мин; простой по вине учителя – 8 мин. Определите моторную плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

3. Перечислите основные обязательные тесты по программе физического воспитания студентов, с помощью которых можно оценить: координационные способности; скоростные способности; скоростно-силовые способности и т. д. (на выбор). Охарактеризуйте правила их выполнения.

4. Разработать модель годового плана по предмету физическая культура на основе основной общеобразовательной программы (класс на выбор).

5. Разработать фрагмент силовой оздоровительной тренировки для юношей и девушек 16-17-летнего возраста.

6.Сформулируйте тезисы разъяснительной беседы для спортсменов по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря в избранном виде спорта.

7. Разработайте алгоритм обучения занимающихся конкретному техническому элементу (упражнению) избранного вида спорта, определив:

1) необходимые предпосылки обучения (физическая, техническая, психологическая готовность к освоению элемента);

2) последовательность обучения;

3) способы страховки, самостраховки (при необлходимости);

4) типичные технические ошибки и пути их устранения;

5) способы варьирования и усложнения разучиваемого технического элемента (упражнения).(ОПК-1)

8. Составьте комплекс из 8–10 упражнений, направленных на развитие силы ведущих мышечных групп в избранном виде спорта (например, пояса верхних конечностей, пояса

нижних конечностей, брюшного пресса или др.).

9. Разработайте план проведения тестирования физической подготовленности занимающихся и изложите содержание подготовки к тестированию, процедуру проведения тестирования, способы оценивания результатов тестирования.

10. Подберите и охарактеризуйте упражнения для оценки уровня общей физической подготовленности занимающихся на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.

11. Разработать план методического обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе, включая привлечение современных методов и инновационных технологий.

12 Изложите алгоритм разработки сценария мероприятия «Веселые старты». Составьте примерный сценарий мероприятия «Весёлые старты».

13 Охарактеризуйте способы установления конструктивных взаимоотношений и организации взаимодействия между участниками в деятельности физической культуры и спорта. Назовите проблемы профессиональной деятельности специалиста ФКиС, связанные с выбором и реализацией того или иного стиля общения, адекватного контингенту воспитанников и педагогическим задачам.

14. Охарактеризуйте содержание дневника самоконтроля. Перечислите, какие показатели самоконтроля могут быть отражены в дневнике.

15 Опишите структуру взаимодействия волонтеров на физкультурно-оздоровительном или спортивно-массовом мероприятии в тхэквондо. Перечислите функции волонтерской деятельности (УК-3, ОПК-10).

16. Составить тезисы беседы патриотической направленности для юных спортсменов: «Известный спортсмен в ИВС – студент-выпускник УралГУФК», «Звезды российского спорта», «Спортсмены – участники Великой отечественной войны» и др.);

17. . Составьте план мероприятий по саморазвитию в сфере избранной профессии «тренер по виду спорта». Укажите ближайшие и долгосрочные задачи по развитию в избранной сфере деятельности. Какие вы используете подходы для целесообразного планирования своей деятельности для осуществления работы по избранной специальности (УК-6).

19. Составьте комплекс упражнений с использованием современных здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня личной физической подготовленности. Сформулируйте ряд рекомендаций для физического самосовершенствования с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

20. Составьте инструкцию о порядке действий персонала и занимающихся физкультурно-спортивной организации в случае возникновения чрезвычайной ситуации (УК-8).

21. Перечислите основные нормативно-правовые нормы и требования российского законодательства, обеспечивающих борьбу с коррупцией (УК-10).

22. Раскройте значение и содержание игрового и соревновательного методов, используемых в процессе физического воспитания. Составьте карточку подвижной игры, используемую для решения задач физической подготовки. Игру расписать по компонентам: название игры; место проведения и инвентарь; содержание игры или сюжет, схема игры; правила игры; определение победителей; задачи игры (образовательная, развивающая, воспитательная) (ОПК-3).

24. Перечислите ведущие нравственные и морально-волевые качества, формируемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства морально-волевой подготовки занимающихся. оставьте краткий план воспитательной работы по формированию морально-волевых и нравственных качеств занимающихся. (ОПК-5).

25. Составьте правила по технике безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре в помещении (или на открытом воздухе). Перечислите основные виды травм. Перечислите меры профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями. Перечислите правила оказания первой доврачебной помощи, ***при этом самостоятельно выберите и укажите вид травмы, нарушения состояния здоровья*** (ОПК-7).

26. Раскройте роль антидопингового воспитания занимающихся физической культурой и спортом, перечислите средства и методы антидопингового воспитания. Составьте план по антидопинговому воспитанию занимающихся, с указанием этапа подготовки (***на ваш выбор***) (ОПК-8).

27 Перечислите основные тенденции развития физической культуры и спорта в России.

. избранного вида спорта. Раскройте актуальные направления научных исследования в избранном виде спорта за последние пять лет (научные статьи, тезисы, доклады, диссертации). Составьте краткий план организации и проведения научного исследования, указав при этом проблему или тему исследования, цель исследования (ОПК-11).

28 Перечислите основные нормативные документы, регламентирующие работу тренера по виду спорта. Раскройте содержание Федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; Программы спортивной подготовки по избранному виду спорта. Каким разделом, на ваш взгляд, необходимо дополнить данные документы, обоснуйте свое предложение (ОПК-12).

29 Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты и их краткое содержание для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в ИВС (ПК-3).

30 Дайте определение термину «педагогический тест», раскройте назначение и содержание педагогических тестов. Перечислите педагогические тесты и их краткое содержание для оценки уровня технической подготовленности в тхэквондо (ПК-1).

31 Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) в избранном виде спорта. Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки. Составьте фрагмент основной части тренировочного занятия по тхэквондо, где решается задача ОФП (***физическое качество на выбор***), укажите вид спорта и сформулируйте развивающую задачу (ПК-3; ПК-4).

Задание 1. Обучение двигательным действиям школьников направлено на освоение жизненно важных двигательных действий и совершенствование умений применять движения в различных по сложности условиях. Основные приемы обучения двигательным действиям остаются прыжки. Во время урока учащиеся ознакомлены с техникой выполнения прыжка, характеризуя ее по частям. Прыжки – это упражнение, которое включили в программу Олимпийских игр еще во времена Древней Греции.

Компетентностное задание:

1. Назовите виды прыжков, которые вы знаете?
2. Приведите примеры использования прыжка в жизни? Приведите примеры физических упражнений, выполняемых в парах (тройках), для оценки умения школьников прыгать.
3. Оцените значимость изучения видов прыжков на уроке физической культуры?
4. Разработайте карточку командной подвижной игры для школьников с использованием прыжков по схеме;

Название командной подвижной игры_____

Задачи:_____

Инвентарь:_____
Место проведения: _____

Построение (схема)	Содержание	Правила	ОМУ

Задание 2. Разработайте карточку подвижной народной игры для школьников по схеме:
Название народной подвижной игры_____
Задачи:_____
Инвентарь:_____
Место проведения**:** _____

Построение (схема)	Содержание	Правила	ОМУ

Задание 3. Разработайте индивидуальный план самообразования на этапе вузовского обучения (на примере ИВС) по схеме:
Тема самообразования:_____
Актуальность темы:_____
Цель:_____
Задачи:_____

План работы над темой самообразования

Этапы	Содержание работы	Сроки выполнения	Виды деятельности	Форма отчета о проделанной работе

Предполагаемый результат:_____

Задание 4. Составить конспект самостоятельных занятий
1. Цель тренировок:

_____
2. Задачи:
а) Воспитать: _____
б) Развить: _____
3. Вид двигательной активности (вид спорта): _____
4. План-конспект самостоятельных занятий:

Частные задачи	Средства физического воспитания	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			

Заключительная часть			

5. Средства контроля: _____

Задание 5. 1. Составить схему основных законов и иных нормативно-правовых актов в области обеспечения безопасности РФ. 2. Оформить схему структуры единой государственной системы подготовки населения РФ в области гражданской обороны и защиты от ЧС.

Задание 6. Рассчитайте общую плотность урока физической культуры длительностью 45 минут в % (с точностью до целой единицы) с учащимися младшего школьного возраста, если положительные затраты времени составили: умственная по преимуществу работа – 10 минут, физическая по преимуществу работа – 20 минут, отдых –6 минут.

Задание 7. В результате хронометрирования урока физической культуры, определены следующие затраты времени урока: построение и перестроения – 3 мин; объяснения учителя – 4 мин; выполнение учениками двигательных заданий – 15 мин; целесообразный отдых – 3 мин нецелесообразный отдых – 8 мин; установка и уборка снарядов – 2 мин.; подведение итогов – 2 мин; простой по вине учителя – 8 мин. Определите моторную плотность урока в % (с точностью до целой единицы).

Задание 8. Заполните таблицу «Средства развития быстроты на самостоятельных занятиях со школьниками»

Спортивный зал	Спортивная площадка

Задание 9. Перечислите основные обязательные тесты по программе физического воспитания студентов, с помощью которых можно оценить: координационные способности; скоростные способности; скоростно-силовые способности и т. д. (на выбор). Охарактеризуйте правила их выполнения.

Задание 10. Разработать модель годового плана по предмету физическая культура на основе основной общеобразовательной программы (класс на выбор).

Задание 11. Составьте подготовительную часть плана-конспекта урока по физической культуре, одной из задач которого является совершенствование строевых упражнений.

Задание 12. Составьте основную часть плана-конспекта урока по физической культуре, одной из задач которого является совершенствование верхней и нижней передачи мяча.

Задание 13. Разработать фрагмент силовой оздоровительной тренировки для юношей и девушек 16-17-летнего возраста.

Задание 14. Заполните таблицу «Учет возрастных особенностей дошкольников (младших школьников, учащихся среднего звена, учащихся старшего звена) в процессе физкультурно-спортивной деятельности» (возрастной контингент на выбор)

Возрастные особенности	Методика проведения занятий

Задание 15. Составьте план тренировочных занятий на микроцикл (подготовительный период этапа начальной подготовки).

Задание 16. Сформулируйте тезисы разъяснительной беседы для спортсменов по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря в избранном виде спорта.

Задание 17. Разработайте фрагмент содержания заключительной части тренировочного занятия для начального этапа подготовки в избранном виде спорта на основе дыхательных упражнений.

Задание 18. Разработайте фрагмент содержания подготовительной части тренировочного занятия для начального этапа подготовки в избранном виде спорта на основе общеразвивающих упражнений.

Задание 19. Разработайте фрагмент содержания основной части тренировочного занятия для начального этапа подготовки в избранном виде спорта, направленный на развитие двигательно-координационных способностей.

Задание 20. Разработайте алгоритм обучения занимающихся конкретному техническому элементу (упражнению) избранного вида спорта, определив:
1) необходимые предпосылки обучения (физическая, техническая, психологическая готовность к освоению элемента);
2) последовательность обучения;
3) способы страховки, самостраховки (при необлходимости);
4) типичные технические ошибки и пути их устранения;
5) способы варьирования и усложнения разучиваемого технического элемента (упражнения).

Задание 21. Составьте комплекс из 8–10 упражнений, направленных на развитие силы ведущих мышечных групп в избранном виде спорта (например, пояса верхних конечностей, пояса нижних конечностей, брюшного пресса или др.).

Задание 22. Разработайте план проведения тестирования физической подготовленности занимающихся и изложите содержание подготовки к тестированию, процедуру проведения тестирования, способы оценивания результатов тестирования.

Задание 23. Подберите и охарактеризуйте упражнения для оценки уровня общей физической подготовленности занимающихся на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.

Задание 24. Разработать план методического обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе, включая привлечение современных методов и инновационных технологий.

Задание 25. Изложите алгоритм разработки сценария мероприятия «Веселые старты». Составьте примерный сценарий мероприятия «Весёлые старты».

Задание 26. Охарактеризуйте способы установления конструктивных взаимоотношений и организации взаимодействия между участниками в деятельности физической культуры и спорта. Назовите проблемы профессиональной деятельности специалиста ФКиС, связанные с выбором и реализацией того или иного стиля общения, адекватного контингенту воспитанников и педагогическим задачам.

Задание 27. Охарактеризуйте содержание дневника самоконтроля. Перечислите, какие показатели самоконтроля могут быть отражены в дневнике.

Задание 28. Разработать план и конспект беседы по формированию гуманно-ценностных ориентаций обучающихся

Задание 29. Составить тезисы беседы воспитательной, патриотической, спортивной направленности с занимающимися

Разработать тезисы беседы на выбор, согласно предложенной тематике:

– патриотическая направленность («Известный спортсмен в ИВС – студент-выпускник УралГУФК» и др.);

– психологическая направленность («Как настроиться на соревнования», «Ритуалы спортсменов, традиции» и др.);

– воспитательная направленность («Роль тренера в жизни спортсмена», «Поведение спортсмена», «Уважение к соперникам, правилам соревнований, судьям» и др.).

Задание 30. Составить тезисы беседы об основах антидопингового воспитания с занимающимися