


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»**

**Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске**

Кафедра спортивных дисциплин

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:
На заседании НМС
Иркутского филиала РГУФКСМиТ
Протокол № 3
от « 4 » 11 2014 г.
Председатель НМС

 С.В. Боровских

УТВЕРЖДЕНО:
Проректор
по учебно-методической работе
РГУФКСМиТ

_____ Е.А. Павлов

« _____ » _____ 20 ____ г.

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль «Спортивная подготовка»

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Год набора: 2013

ИРКУТСК – 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Цель и задачи государственной итоговой аттестации	3
2. Место государственной итоговой аттестации в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
3. Состав государственной итоговой аттестации	4
4. Программа государственного экзамена	4
4.1 Государственный экзамен.....	4
4.2 Содержание государственного экзамена.....	5
4.3 Перечень основной и дополнительной литературы и иных источников для подготовки к государственному экзамену.....	5
4.4 Методические рекомендации по подготовке к государственному экзамену	9
5. Выпускная квалификационная работа	10
5.1 Общие требования к выпускной квалификационной работе.....	10
5.2 Руководство и консультирование выпускной квалификационной работы.....	11
5.3 Требования к объему, структуре и оформлению выпускной квалификационной работы.....	12
5.4 Процедура защиты выпускной квалификационной работы.....	15
6. Фонд оценочных средств для государственной итоговой аттестации	16
6.1 Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения основной профессиональной образовательной программы.....	16
6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания.....	22
6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения программы бакалавриата	28
6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения программы бакалавриата	49
7. Материально-техническое и программное обеспечение государственной итоговой аттестации	51
Приложение	52

Введение

Программа государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) составлена с учетом требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 г. № 935;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 г. № 301;
- Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.06.2015 г. № 636;
- Положения о проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ), утвержденном Ученым советом РГУФКСМиТ, протокол от 25.12.2015 г. №48;
- Требований к выпускным квалификационным работам по программам высшего образования (программам бакалавриата и магистратуры) и программам среднего профессионального образования и порядок их выполнения в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ), утвержденном Ученым советом РГУФКСМиТ, протокол от 28.06.2016 г. №56

1. Цель и задачи государственной итоговой аттестации

Цель государственной итоговой аттестации:

ГИА проводится государственной экзаменационной комиссией (далее – ГЭК) в целях установления уровня подготовки выпускников к выполнению профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа, определения соответствия результатов освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата).

Задачи государственной итоговой аттестации:

- проверить уровень сформированности у выпускников компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата);
- оценить уровень теоретической и практической подготовки выпускников к выполнению профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована образовательная программа по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата);
- определить готовность выпускников по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата) к видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа магистратуры;
- определить в процессе подготовки и защиты выпускной квалификационной работы сформированные возможности профессионального применения теоретических знаний, умений

и навыков выпускников при анализе и решении актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта.

2. Место государственной итоговой аттестации в структуре основной профессиональной образовательной программы

Государственная итоговая аттестация проводится на завершающем этапе обучения после прохождения теоретического обучения и всех видов практик, предусмотренных учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. ГИА, относится к Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» основной профессиональной образовательной программы.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата) в структуру Блока 3 «Государственная итоговая аттестация» входит защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты, а также подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Трудоемкость ГИА составляет 9 зачетных единиц (324 часов).

ГИА проводится в течение 6 недель.

3. Состав государственной итоговой аттестации

Государственная итоговая аттестация по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата) проводится в форме:

- государственного экзамена
- защиты выпускной квалификационной работы (ВКР).

4. Программа государственного экзамена

4.1 Государственный экзамен

Государственный экзамен является составной частью государственной итоговой аттестации выпускников по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) и призван оценить теоретическую и практическую подготовку к решению профессиональных задач в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Государственный экзамен осуществляется по экзаменационному билету, состоящему из вопросов и контрольного (практического) задания — ситуационной задачи. Вопросы к государственному экзамену подлежат ежегодному обновлению и актуализации.

Государственный экзамен проводится в устной форме. Для подготовки к ответу первому обучающемуся, сдающему экзамен в устной форме, предоставляется не менее 20 и не более 30 минут, последующие студенты отвечают в порядке очередности. На ответ обучающемуся по билету и вопросы членов комиссии отводится не более 15 минут. При подготовке к ответу студенты делают необходимые записи по каждому вопросу на выданных секретарём ГЭК листах бумаги со штампом Иркутского филиала РГУФКСМиТ. В процессе ответа и после его завершения члены ГЭК могут задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы в пределах программы государственного экзамена. Вопросы, задаваемые студенту, фиксируются на листе его ответа. После завершения ответа студента на все вопросы члены ГЭК фиксируют оценки за ответы экзаменуемого на каждый вопрос и предварительную общую оценку.

Студент допускается к сдаче государственного экзамена при условии сдачи всех обязательных видов учебной и научной работы (дисциплин, практик), а также соблюдения графика государственной итоговой аттестации.

4.2 Содержание государственного экзамена

Содержание государственного экзамена представлено комплексом вопросов и контрольных (практических) заданий — ситуационных задач, отражающих содержание обязательных дисциплин базовой и вариативной части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) в соответствии с ее профилем «Спортивная подготовка».

Дисциплины базовой части:

Анатомия человека

Биохимия человека

Биомеханика двигательной деятельности

Теория и методика физической культуры

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Менеджмент физической культуры

Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес гимнастика)

Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)

Дисциплины вариативной части:

Педагогика физической культуры

Психология физической культуры

Физиология спорта

Спортивная медицина

Теория спорта

Перечень вопросов и контрольных (практических) заданий - ситуационных задач для государственного экзамена по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) профилю «Спортивная подготовка» приводится в Фонде оценочных средств для государственной итоговой аттестации настоящей программы ГИА (см. п.6 и п.6.3).

4.3 Перечень основной и дополнительной литературы и иных источников для подготовки к государственному экзамену

4.3.1 Основная литература

1. Алексеев С.В. Спортивный маркетинг: учебник / С.В. Алексеев. - М: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 647 с.
2. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент: учебник / С.В. Алексеев. - М: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. - 687 с.
3. Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений доп. проф. образования / В.В. Гожин. - М.: Физкультура и Спорт, 2008. - 232с.
4. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А.гермонова. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.-288 с.
5. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.Ф. Иваницкий; под ред. Б. А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – 7-е изд. - М.: Олимпия, 2008. – 624 с.
6. Конфликтология : учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс]: / В. П. Балан, А.В. Душкин, В.И. Новосельцев, В.И. Сумин, ред.: В.И. Новосельцев. - М. : Горячая линия - Телеком, 2015. - 343 с. - ISBN 978-5-9912-0446-0. - Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/366328> - ЭБС «Руконт», по паролю
7. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ В. И. Кравчук. - Электрон. текстовые данные. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.- 184 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю

8. Криличевский В.И., Педагогика физической культуры : учебник / В.И. Криличевский А.Г. Семенова, С.Н. Бекасова. - М. : КНОРУС, 2012. - 320 с.
9. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов ВУЗов / В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
10. Липсиц И.В. Экономика: учебник / И.В. Липсиц. - М.: Кнорус, 2013. –312 с.
11. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лёгкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко, С.В. Тухто, К.Ю. Заходякина. - Электрон. текстовые данные.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2008.- 84 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29968>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю
12. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2009. – 480 с.
13. Маклаков А.Г. Общая психология : учебник /А.Г. Маклаков. - Санкт-Петербург: Питер, 2012. - 583 с.
14. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. В. Митрохина. - Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2010.- 136 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю
15. Михайлов С. С. Спортивная биохимия. / С. С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2010. – 348 с.
16. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры: учебник / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др. . - 3-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2014. - 368 с.
17. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. Г. Никитушкин. - Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2013.- 280 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю
18. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учебник / Л.Ф. Обухова. - М. : Юрайт, 2015. – 460 с.
19. Пидкасистый, П.И. Психология и педагогика : учебник / П.И. Пидкасистый. - 2-е изд., перераб. доп. - М. : Юрайт, 2011. - 714 с.
20. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : уч. для студ. учр. высш. обр. / С. А. Полиевский. - М. : Издательский центр «Академия» (Сер.Бакалавриат), 2014. – 272 с.
21. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С. Ю. Размахова. - Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2011.- 176 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю
22. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л. А. Семенов. - Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2011.- 200 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16818>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю
23. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С.Солодков, Е. Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 620 с.
24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов ВУЗов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 480 с.
25. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. - 2-е изд., дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. -386 с.

4.3.2 Дополнительная литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: учебник / С. В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. - 671 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт; 1986. – 304 с.

3. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006.- 304 с.
4. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
5. Волко И.П. Практикум по спортивной психологии: учебное пособие / И.П. Волков. - Санкт-Петербург: Питер, 2002. - 288 с.
6. Галкин В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учеб. пособие для вузов / В. В. Галкин – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 448 с.
7. Гаськова Н. П. Основные аспекты здорового образа жизни / Н. П. Гаськова. – Иркутск, 2008. – 158 с.
8. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. - М. : Академия, 2009. - 255 с.
9. Джордж Дж. М. Организационное поведение. Основы управления: учебное пособие [Электронный ресурс] / Дж. М. Джордж, Г. Р. Джоунс. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 463 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9860>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю
10. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник для студ. вузов / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 608 с.
11. Жилкин А.И. Легкая атлетика учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
13. Каморджанова Н.А. Бухгалтерский учет: учебное пособие / Н.А. Каморджанова, И.В. Карташова. - 6-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2011. - 320 с.
14. Каратаев О.Р. Спортивные сооружения : учебник / О. Р. Каратаев, Е. С. Каратаева, А. С. Кузнецов. - [Б. м.] : Физическая культура, 2012. - 336 с.
15. 2. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М.Куликов. – 2-е изд., доп. – М., 2008. – 208с.
16. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов. – Омск: Изд-во СибГУФК. – Ч. 1-2. – 2009. –328с.
17. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. - М.: Академический проспект, 2013. – 419 с.
18. Макеева, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм. Рекомендовано УМО / В. С. Макеева, М. А. Соломченко. – М., 2012. – 275 с.
19. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, И.А. Дрогов. – М., 2010. – 160с.
20. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
21. Озолин Н.Г. и др. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – изд. 4-е, доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с., ил.
22. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики : учеб. пособие / Е.П. Горбанева, Ю.В. Пармузина. - Волгоград : ВГАФК, 2011. - 149 с. - Режим доступа:<https://rucont.ru/efd/230552>
23. Подласый И. П. Педагогика: учебник. / И. П. Подласый. - 2-е изд., доп. – М. : Юрайт; Высшее образование, 2010. – 574 с.
24. Полиевский С. А. Общая и специальная гигиена: учебник / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 304 с.
25. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А.В. Починкин. - 2-е изд., перераб. доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 264 с.
26. Пузыня Т.А. Финансово-экономический анализ деятельности спортивной

организации [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Т.А. Пузыня. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2013.- 151 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45241>.

27. Слостенин В.А. Педагогика: учебное пособие / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. - 4-е изд.. - М. : Школа-Пресс, 2007. - 512 с.

28. Сулов Ф.П. Теория и методика спорта: учеб. пособие / Ф.П. Сулов. - М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. - 416 с.

29. Фаррахов А.Г. Теория менеджмента: учебное пособие / А.Г. Фаррахов. - М. : ИНФРА-М, 2014. - 272 с.

30. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юсла. - МН.: Тесей, 2003. - 528 с.

4.3.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.rsl.ru/> Российская государственная библиотека.
2. <http://www.consultant.ru/> Справочная правовая система «КонсультантПлюс».
3. <http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.
5. <http://www.ban.ru/> Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)
6. <http://www.lib.msu.ru/> Библиотека Московского государственного университета
7. <http://www.lib.pu.ru/rus/> Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета
8. <http://www.mevriz.ru/> Менеджмент в России и за рубежом
9. <http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm/> Спорт для всех
10. <http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm/> Спортивная жизнь России
11. <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d/> Вестник спортивной науки
12. <http://www.volnoy borba.ru>
13. <http://allborba.ru>
14. <http://www8.infoart.ru/hobby/wrestle/index.htm>
15. [http //www. Rusatletics.com](http://www.Rusatletics.com)
16. [http //www. Europen-atletics.org](http://www.Europen-atletics.org)

4.3.4 Перечень нормативно-правовых документов

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 28.12.2016): Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016): Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016): Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 (ред. от 02.12.2013) "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации": Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_137121/.

5. Приказ Минтруда России от 29.10.2015 N 798н "Об утверждении профессионального стандарта "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России

12.11.2015 N 39694) : Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_189019/.

6. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 193н (ред. от 12.12.2016) "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.07.2014 N 33035): Справочная правовая система Консультант Плюс[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_167695/.

7. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (ред. от 12.12.2016) "Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист" (Зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2014 N 34135):Справочная правовая система Консультант Плюс[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_158496/.

8. Приказ Минтруда России от 23.10.2015 N 769н "Об утверждении профессионального стандарта "Спортивный судья" (Зарегистрирован в Минюсте России 18.11.2015 N 39741): Справочная правовая система Консультант Плюс[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_189178/.

9. Приказ Минтруда России от 08.09.2015 N 613н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрирован в Минюсте России 24.09.2015 N38994): Справочная правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_186767/.

4.4 Методические рекомендации по подготовке к государственному экзамену

Государственный экзамен - это завершающий этап подготовки бакалавра, механизм выявления и оценки результатов обучения и установления соответствия уровня профессиональной подготовки выпускников требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

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, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На государственном экзамене обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе.

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

При подготовке к государственному экзамену студентам целесообразно использовать материалы лекций, практических занятий, основную и дополнительную литературу.

Особо следует обратить внимание на умение использовать программу государственной итоговой аттестации в части ГЭ. Она включает в себя вопросы и контрольные (практические) задания — ситуационные задачи для государственного экзамена. Поэтому студент, заранее изучив содержание государственного экзамена, сможет лучше сориентироваться в вопросах и ситуационных задачах, стоящих в его билете.

Формулировка вопросов экзаменационного билета совпадает с формулировкой перечня рекомендованных для подготовки вопросов государственного экзамена.

В процессе подготовки к государственному экзамену для студента важно уметь соотносить конспект лекций и учебники. Ошибкой является как подготовка исключительно по конспектам лекций, так и подготовка исключительно по учебникам.

Рекомендуется при подготовке к государственному экзамену сочетать данные источники следующим образом: при проработке той или иной темы курса сначала следует уделить внимание конспектам лекций, а затем учебникам или интернет-источникам. Лекции обладают рядом преимуществ: они более оперативно иллюстрируют состояние научной проработки того или иного теоретического вопроса, дают ответ с учетом новых теоретических разработок, т.е.

отражают самую современную информацию. Для написания же и опубликования печатной продукции нужно время, поэтому изложение некоторого учебного материала устаревает. Кроме того, для более полного представления и для сравнения учебной информации необходимо использовать как минимум два учебных источника.

Прорабатывая вопросы и задачи при подготовке к государственному экзамену, полезно тезисно записать ответы на наиболее трудные, с точки зрения студента, вопросы и (или) задачи. Запись включает дополнительные (моторные) ресурсы памяти.

Представляется крайне важным посещение студентами проводимой перед государственным экзаменом консультации. Здесь есть возможность задать вопросы преподавателю по тем разделам и темам, которые недостаточно или противоречиво освещены в учебной, научной литературе или вызывают затруднение в восприятии.

Важно, чтобы студент 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 материалов. Подготовку к экзамену студент должен вести систематично в соответствии с составленным планом.

Зачастую студенты выбирают «штурмовой метод», когда подготовка ведется хаотично, материал прорабатывается бессистемно. Такая подготовка не может выработать прочную систему знаний. Поэтому знания, приобретенные с помощью подобного метода, в лучшем случае закрепляются на уровне представления.

Во время экзамена за отведенное для подготовки время студент должен сформулировать четкий ответ по каждому вопросу и задаче билета. Во время подготовки рекомендуется не записывать на лист ответа все содержание ответа, а составить развернутый план, которому необходимо следовать во время сдачи экзамена.

Отвечая на экзаменационные вопросы, необходимо придерживаться определенного плана ответа, который не позволит студенту уйти в сторону от содержания поставленных вопросов. При ответе на экзамене допускается многообразие мнений. Приветствуется, если студент не читает с листа, а свободно излагает материал, ориентируясь на заранее составленный план.

К выступлению выпускника на государственном экзамене предъявляются следующие требования:

- ответ должен строго соответствовать объему вопросов и задачи билета;
- ответ должен полностью исчерпывать содержание вопросов и задачи билета;
- ответ должен соответствовать определенному плану, который рекомендуется огласить в начале выступления;
- выступление на государственном экзамене должно соответствовать нормам и правилам публичной речи, быть четким, обоснованным, логичным.

Во время ответа на содержащиеся в билете вопросы и задачу надо быть готовым к дополнительным или уточняющим вопросам. Дополнительные вопросы задаются членами государственной комиссии в рамках билета и связаны, как правило, с неполным ответом. Уточняющие вопросы задаются, чтобы конкретизировать мысли студента. Полный ответ на уточняющие вопросы лишь усиливает эффект от общего ответа студента.

Итоговая оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных теоретических положений, понятий и категорий. Оценивается так же культура речи, грамотное комментирование, приведение примеров, умение связывать теорию с практикой, творчески применять знания к неординарным ситуациям, излагать материал доказательно, полемизировать там, где это необходимо.

5. Выпускная квалификационная работа (ВКР)

5.1 Общие требования к выпускной квалификационной работе

Выпускная квалификационная работа (ВКР) представляет собой выполненную

обучающимся письменную работу, демонстрирующую уровень подготовленности выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Целью выпускной квалификационной работы является закрепление, систематизация и расширение теоретических и практических знаний в профессиональной сфере, развитие навыков самостоятельной работы и применение методов исследования, выявление подготовленности обучающегося для самостоятельной работы в профессиональной области.

Темы выпускных квалификационных работ определяются выпускающей кафедрой и утверждаются приказом ректора РГУФКСМиТ.

Студенту может предоставляться право выбора темы выпускной квалификационной работы вплоть до предложения своей тематики с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки в соответствующей области профессиональной деятельности или на конкретном объекте профессиональной деятельности.

В рамках выполнения выпускной квалификационной работы студент должен решить следующие задачи:

- 1) обосновать актуальность темы;
- 2) изучить теоретические положения, нормативную документацию, статистические материалы, справочную и научную литературу по избранной теме;
- 3) изложить свою точку зрения по дискуссионным вопросам, относящимся к теме;
- 4) собрать статистический материал, характеризующий отдельные аспекты рассматриваемой проблемы и провести анализ собранных данных, используя соответствующие методы обработки и анализа информации;
- 5) на основе проведенного анализа проблемы сделать выводы и разработать рекомендации;
- 6) оформить выпускную квалификационную работу в соответствии с нормативными требованиями.

В выпускной квалификационной работе студент должен показать:

- достаточную теоретическую подготовку и способность выделить и сформулировать проблему в сфере физической культуры и спорта;
- умение изучать и обобщать сведения, полученные из нормативных актов и специальной литературы;
- способность решать практические задачи в сфере физической культуры и спорта;
- умение грамотно подбирать и применять адекватные поставленным задачам методы исследования;
- умение логически строить текст, формулировать собственные выводы и предложения.

Студент допускается к защите ВКР при условии:

- получения положительного результата на государственном экзамене (с предварительным выполнением требований, предъявляемых к допуску к процедуре сдачи государственного экзамена);
- соблюдения графика и выполнения требуемых этапов подготовки ВКР.

5.2 Руководство и консультирование выпускной квалификационной работы

Координацию и контроль подготовки ВКР осуществляет его руководитель. Руководители ВКР утверждаются решением кафедры, назначаются приказом ректора РГУФКСМиТ по представлению заведующего кафедрой.

Научные руководители ВКР назначаются из числа профессорско-преподавательского состава и научных работников Филиала, как правило, имеющих ученые степени и/или звания. Научными руководителями ВКР могут быть преподаватели других вузов, а также практические работники, являющиеся специалистами в соответствующей области профессиональной деятельности, со стажем научно-педагогической работы не менее 3 (трех) лет и, как правило, имеющие ученые степени и/или звания. Кафедра осуществляет контроль выполнения ВКР и, в случае необходимости, осуществляет замену научного руководителя.

В обязанности руководителя ВКР входит осуществление постоянного контроля за ходом подготовки ВКР с целью соблюдения студентами установленных сроков подготовки ВКР надлежащего качества, о чем свидетельствует отметка научного руководителя о выполнении ВКР в задании на выполнении ВКР. Связь с научным руководителем осуществляется на консультациях в установленные на кафедре дни, а также по каналам электронной связи. Научный руководитель консультирует студентов, проверяет содержание и оформление ВКР, подготавливает отзыв о работе студента в период подготовки ВКР.

С целью оказания выпускнику специализированных консультаций по отдельным аспектам выполняемого исследования наряду с руководителем может быть назначен консультант ВКР.

5.3 Требования к объему, структуре и оформлению выпускной квалификационной работы

Содержание ВКР должно свидетельствовать о достаточно высокой теоретической подготовке студента, которую он должен иметь по окончании бакалавриата, о наличии у автора необходимых знаний по теме работы.

ВКР должна:

- иметь логичную структуру, обеспечивающую раскрытие темы;
- иметь правильно составленную библиографию;
- быть написана грамотно, хорошим литературным и профессиональным языком;
- иметь правильно оформленный инструментальный аппарат. ВКР содержит следующие структурные элементы:

Выпускная квалификационная работа должна содержать следующую структуру, которая определяется логикой изложения полученных результатов:

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ – оформляется в соответствии с Требованиями к выпускным квалификационным работам по программам высшего образования (программам бакалавриата и магистратуры) и программам среднего профессионального образования и порядок их выполнения в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ), утвержденными Ученым советом РГУФКСМиТ 28 июня 2016 г. (Протокол №56). На титульном листе указываются министерство, к которому относится филиал (Министерство спорта Российской Федерации), название университета, название Филиала и кафедры, на которой выполнена работа, вид работы (выпускная квалификационная работа), тема ВКР, направление подготовки, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и профиль подготовки, форма обучения, данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

ОГЛАВЛЕНИЕ должно содержать перечень структурных элементов работы с указанием страниц, в том числе: введение; главы, параграфы, пункты; выводы; практические рекомендации; список литературы; приложения.

ВВЕДЕНИЕ (2-3 стр.) включает краткую характеристику основных вопросов изучаемой проблемы. В данном разделе обосновывается актуальность темы работы, показывается ее теоретическое и практическое значение, определяются объект, предмет, цель и задачи исследования, выдвигается рабочая гипотеза, перечисляются основные методы, применяемые для решения поставленных задач.

Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (15 – 20 стр.). Включает в себя изучение, анализ и обобщение современного состояния изучаемой проблемы со ссылками на авторов используемых источников. При выполнении данной главы студент должен проанализировать мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию. Из содержания главы должно быть ясно, где студент заимствует положения авторов, а где высказывает собственные суждения. Обзор литературы должен включать материалы не менее 30-40 источников, в зависимости от темы ВКР. Следует стремиться к тому, чтобы среди литературных источников было не менее 20% статей, опубликованных в

академических журналах, в том числе зарубежных, за последние 3-5 лет.

На основе анализа литературы необходимо выявить имеющиеся противоречия разных авторов, определить малоизученные стороны интересующей проблемы. С учетом этого по итогам первой главы должно быть логически построено резюме, в котором находят свое отражение спорные или неясные стороны изучаемой проблемы, на основании чего разрабатывается рабочая гипотеза. В теоретических работах этот раздел отражает суть исследования. Резюме, таким образом, объясняет почему автор избрал именно эту тему исследования и логично увязывает первую главу с последующими, в которых приводятся результаты собственного исследования.

Глава 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ (3 - 5 стр.). В данной главе формулируется цель (которая как можно точнее выражает конечный результат, к которому стремится исследователь), а также указываются задачи исследования. В главе также описываются организация исследования, условия проведения экспериментальных исследований (где проводились, с каким контингентом, в каких условиях, когда и как осуществлялись измерения и т.п.), методы, использованные в экспериментальной части, методика разработки экспериментальной программы, приборов, тренажеров, наглядных пособий и т.д. При использовании известных методик необходимо делать ссылки на авторов. При разработке собственных методик желательно дать их описание.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ (20-25 стр.). В главе излагается фактический материал исследования, представляются данные, полученные в ходе эксперимента, их анализ и тщательное обсуждение в соответствии с поставленными задачами, с приведением таблиц, диаграмм, графиков. В тексте автор оперирует только статистическими показателями, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые выносятся в приложение. Формулируется подтверждение или опровержение рабочей гипотезы.

ВЫВОДЫ – представляют собой общий итог проведенного исследования, являясь логическим завершением работы, имеют форму синтеза информации, накопленной в основной части работы. Каждый вывод обозначается соответствующим номером и должен отвечать на поставленные в работе задачи. Как правило, количество выводов должно быть не менее поставленных перед работой задач. Данная часть работы имеет очень важное значение, выполняя роль концовки, обусловленной логикой проведения исследования. В выводах кратко, сжато обобщаются основные результаты работы; указывается – решены ли были поставленные задачи, подтвердилась ли гипотеза исследования, дается оценка теоретической и практической значимости работы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Описываются конкретные рекомендации по применению упражнений, методике тренировки, тестированию и т.д. для использования в практике физической культуры и спорта полученных результатов исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. Данный раздел представляет перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем – на иностранном. Список должен содержать не менее 30-40 современных источников, изученных автором выпускной квалификационной работы (преимущественно даты издания не более 7 лет относительно года написания ВКР).

ПРИЛОЖЕНИЯ. В этом разделе помещается вспомогательный материал, несущий дополнительную необходимую информацию по содержанию работы, например анкеты, первичные результаты измерений, обобщающие таблицы, протоколы исследования, схемы приборов и т. п.). Целесообразно в приложении поместить акты внедрения (приложение б). Приложение начинается с титульного листа, на котором пишется слово ПРИЛОЖЕНИЕ. Разновидности приложения нумеруются самостоятельно (например: приложение 1; приложение 2 и т.д.). Если материал приложения располагается на нескольких страницах, то на второй и последующих страницах в правом верхнем углу следует указать на продолжение данного приложения, например: Приложение 1 (продолжение).

Общий объем выпускной квалификационной работы для бакалавров - не менее 40 – 45 страниц без учета приложения.

Оформление выпускной квалификационной работы. ВКР оформляется на русском языке. Допускается параллельное оформление текста работы или ее части на иностранном языке в форме дополнительного приложения.

Работа оформляется в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора Word и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем в приложении. Основной цвет шрифта – черный. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Поля страницы должны иметь следующие размеры: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм. Текст печатается через полтора интервала шрифтом Times New Roman, размер шрифта 14.

Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен 1 см. Перенос слов с одной строки на другую производится автоматически.

Наименования всех структурных элементов дипломного проекта (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 жирный). Точка после заголовка не ставится.

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая). Приложения включаются в общую нумерацию страниц. Иллюстрации и таблицы на листе формата А3 учитываются как одна страница.

Главы имеют порядковые номера в пределах всей ВКР и обозначаются арабскими цифрами. Номер параграфа состоит из номеров главы и параграфа, разделенных точкой. В конце номера параграфа точка не ставится. Главы основной части ВКР следует начинать с нового листа (страницы).

При ссылках на структурную часть текста выполняемой ВКР указываются номера глав, параграфов, пунктов, подпунктов, перечислений, графического материала, формул, таблиц, приложений, а также графы и строки таблицы данной ВКР. При ссылках следует писать: «... в соответствии с главой 2», «... в соответствии с рисунком 2», «(Рис. 2)», «в соответствии с таблицей 1», «таблица 4», «... в соответствии с приложением 1» и т. п.

В тексте ВКР не должны использоваться сокращения слов и аббревиатуры за исключением общепринятых. Все цитаты, таблицы, фактические данные, приводимые в работе, должны быть снабжены ссылками на используемые источники (например, [2, стр. 10 – 12], где первое число обозначает номер источника из списка литературы). Использование источников из сети Интернет также должно сопровождаться соответствующими ссылками.

Цитаты воспроизводятся в тексте ВКР с соблюдением всех правил цитирования. Цитированная информация заключается в кавычки и сопровождается ссылкой на первоисточник.

Цифровой (графический) материал, как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

При этом обязательно делается форматлируемая по правому краю надпись «Таблица» и указывается ее порядковый номер (без знака №), а на следующей строке по центру строчными буквами (размер шрифта – 14, шрифт жирный) – заголовок, кратко выражающий содержание приводимого материала.

Таблицу с большим количеством строк допускается переносить на другую страницу. При переносе части таблицы на другую страницу слово «Таблица» и номер ее указывают один раз справа над первой частью таблицы, над другими частями пишут слово

«Продолжение», форматлируемое по правому краю и указывают порядковую цифру таблицы, например:

«Продолжение таблицы 1». При переносе таблицы на другую страницу заголовок

помещают только над ее первой частью. Необходимо указывать при переносе номера столбцов таблицы. В таблицах допускается применение 12 размера шрифта.

В ВКР используются только общепринятые сокращения и аббревиатуры. Если в работе принята особая система сокращений слов, наименований, то перечень принятых сокращений должен быть приведен в структурном элементе «Обозначения и сокращения» после структурного элемента ВКР «Оглавление».

Приложения к ВКР оформляются на отдельных листах, причем каждое из них должно иметь свой тематический заголовок и в правом верхнем углу страницы надпись

«Приложение» с указанием его порядковой цифры (арабскими цифрами) (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.). Характер приложения определяется студентом самостоятельно, исходя из содержания работы. Текст каждого приложения может быть разделен на разделы, подразделы, пункты, подпункты, которые нумеруют в пределах каждого приложения. Приложения должны иметь общую с остальной частью работы сквозную нумерацию страниц.

Текст ВКР переплетается (брошюруется) в твердую обложку.

5.4 Процедура защиты выпускной квалификационной работы

Защита ВКР является последним по порядку испытанием государственной итоговой аттестации выпускников и проводится в соответствии с расписанием государственных аттестационных испытаний, утверждаемым проректором по учебно-методической работе РГУФКСМиТ, по представлению директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

Подготовленная ВКР, переплетенная в твердую обложку представляется студентом в учебный отдел Иркутского филиала РГУФКСМиТ в одном экземпляре не позднее, чем за 1 (одну) неделю до дня ее защиты по расписанию. В случае, если ВКР не представлена студентом в установленный срок по уважительным причинам, директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ может в установленном порядке изменить дату защиты, направив соответствующее представление на имя ректора РГУФКСМиТ о переносе сроков защиты ВКР.

Вместе с ВКР в учебный отдел Иркутского филиала РГУФКСМиТ представляются следующие материалы:

- электронная копия ВКР (CD-диск с электронной версией выпускной квалификационной работы, записанной одним файлом, с указанием в названии файла фамилии студента и темы ВКР);

- отзыв научного руководителя о работе студента в период подготовки ВКР;

- аннотация на иностранном языке (английском);

- справка о самопроверке, выдаваемой системой «Антиплагиат» с указанием автора ВКР, его названия и руководителя. Ответственными за проверку ВКР студентов в системе «Антиплагиат» на наличие заимствований являются руководители ВКР. Обнаружение неправомерных заимствований в тексте ВКР, не оформленных надлежащими ссылками на первоисточники, а также фальсификация результатов проверки, является основанием для отказа в допуске студента к защите ВКР.

Передача экземпляра ВКР для составления официального отзыва осуществляется выпускающей кафедрой.

Подготовленная ВКР вместе с отзывом руководителя, аннотацией на иностранном языке (английском) должна быть сдана специалистом учебного отдела секретарю комиссии не позднее, чем за 2 (два) календарных дня до дня защиты работы по расписанию.

Отрицательный отзыв руководителя ВКР не влияет на допуск ВКР к защите. Оценку по результатам защиты ВКР выставляет комиссия. Автор ВКР имеет право ознакомиться с отзывом руководителя о его работе не позднее 5 календарных дней до начала процедуры защиты.

Защита ВКР проводится на открытом заседании комиссии с участием не менее двух третей ее состава.

Процедура защиты предполагает подготовку доклада и презентации хода и итогов проведенного в работе исследования. Доклад формируется в текстовой форме с применением рисунков, таблиц. В докладе студент раскрывает актуальность темы исследования, кратко

представляет методологические характеристики исследования, представляет основные результаты исследования и раскрывает содержание рекомендаций по совершенствованию профессиональной деятельности на основании полученных в ходе исследования данных. При защите могут представляться дополнительные материалы, характеризующие научную и практическую ценность выполненной работы (печатные статьи по теме, документы, указывающие на практическое применение результатов работы и т.п.), использоваться технические средства для презентации материалов ВКР.

Презентация выполняет функцию иллюстрации доклада и представляет собой логическую последовательность слайдов, содержащих информацию в текстовой, графической, табличной форме по ключевым этапам доклада. Презентация дополняет и углубляет излагаемый студентом материал.

Обязательные элементы процедуры защиты:

- выступление автора ВКР;
- оглашение отзыва руководителя.

Для сообщения по содержанию ВКР студенту отводится не более 10 минут. После оглашения официального отзыва студенту должно быть предоставлено время для ответа на замечания, имеющиеся в отзыве.

Вопросы членов комиссии выпускнику, защищающему ВКР, должны находиться в рамках ее темы и предмета исследования.

На открытой защите ВКР могут присутствовать все желающие, которые вправе задавать студенту вопросы по теме защищаемой работы.

Общая продолжительность защиты ВКР не должна превышать 0,5 часа.

Комиссия выставляет оценку за защиту ВКР на закрытом заседании. При выставлении оценки комиссия руководствуется критериями оценки ВКР, содержащимися в Фонде оценочных средств для государственной итоговой аттестации настоящей программы ГИА (см. п.6.2.2).

Оценки по итогам защиты ВКР объявляются председателем комиссии в день защиты после оформления в установленном порядке протокола заседания комиссии.

По результатам итоговой государственной аттестации выпускника комиссия принимает решение, которое оформляется протоколом, о присвоении ему (ей) квалификации по направлению подготовки и о выдаче диплома бакалавра (в том числе диплома с отличием).

После защиты секретарь комиссии сдает ВКР вместе с отзывом руководителя на выпускающую кафедру, которая передает их на хранение в архив Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

Итоги защиты ВКР ежегодно обсуждаются на заседании кафедры и Совета Иркутского филиала РГУФКСМиТ. С учетом отчетов председателей комиссий по защитах предлагаются меры по совершенствованию организационной и методической работы, связанной с их выполнением. Общие итоги защиты ВКР ежегодно обсуждаются на Совете Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

6. Фонд оценочных средств для государственной итоговой аттестации

6.1 Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения основной профессиональной образовательной программы

В ходе проведения ГИА определяется уровень сформированности у выпускников компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата).

Выпускник, освоивший образовательную программу по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата:

- педагогическая;
- тренерская;
- рекреационная;
- научно-исследовательская;
- культурно-просветительская.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с видами профессиональной деятельности готов решать следующие профессиональные задачи:

педагогическая деятельность:

способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;

определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимых запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;

осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими);

тренерская деятельность:

способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния обучающихся;

рекреационная деятельность:

привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;

реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации населения на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями населения;

подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности по циклам занятий различной продолжительности;

обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям обучающихся;

способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

научно-исследовательская деятельность:

выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
 проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
 осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
 использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач;

культурно-просветительская деятельность:

анализировать и обобщать важные проблемы современного развития физической культуры и спорта с использованием средств массовой информации;
 проводить пропагандистские и информационные кампании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к занятиям спортом.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, необходимые для осуществления профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта (Табл. 1).

Таблица 1

Код компетенции	Содержание компетенции	Номера экзаменационных вопросов	Выпускная квалификационная работа
Общекультурные компетенции			
ОК-1	для формирования мировоззренческой позиции	30, 78, 83, 137	ВКР
ОК-2	Способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции;	30, 78, 136	ВКР
ОК-3	Способность использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;	91, 105	ВКР
ОК-4	Способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;	76, 78, 91, 137	
ОК-5	Способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;	82, 88, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 111	ВКР
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;	71, 82, 90, 138	ВКР
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию;	75, 76, 77, 78, 79, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 139	ВКР
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	63, 65, 66, 85, 86, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 111, 139	ВКР
ОК-9	Способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях	58, 59, 60, 61, 81, 93, 135	

	чрезвычайных ситуаций;		
Общепрофессиональные компетенции			
ОПК-1	Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 69, 70, 72, 73, 85, 86, 138	ВКР
ОПК-2	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;	6, 16, 17, 87, 100, 101, 137	
ОПК-3	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;	63, 64, 66, 80, 84, 92, 94, 100, 101, 112, 113, 114, 136	
ОПК-4	Способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность;	64, 67, 83, 135	
ОПК-5	Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;	1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 18, 20, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 106, 107, 108, 109, 115, 117, 118, 121, 122, 123, 125, 126, 128, 130, 138	ВКР
ОПК-6	Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;	88, 90, 111, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 133, 134, 135	
ОПК-7	Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;	45, 46, 47, 48, 49, 58, 59, 60, 61, 62, 93, 116, 123, 129, 130, 133, 136	
ОПК-8	Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;	82, 93, 104, 132	
ОПК-9	Способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;	76, 75, 77, 78, 79, 88, 90, 105, 137	ВКР
ОПК-10	Способность формировать осознанное	67, 70, 73, 74, 88, 135	ВКР

	отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;		
ОПК-11	Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;	87, 110	ВКР
ОПК-12	Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;	83, 90	
ОПК-13	Способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;	80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139	ВКР
Профессиональные компетенции			
Педагогическая деятельность			
ПК-1	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;	63, 65, 68, 106, 107, 108, 109, 135, 138, 139	
ПК-2	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры;	2, 18, 68, 136	
ПК-3	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;	2, 3, 14, 15, 18, 99, 100, 101, 102, 103, 111, 115, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 139	ВКР
ПК-4	Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу;	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 84, 135, 136, 137, 138	ВКР
ПК-5	Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;	25, 26, 27, 81, 115, 117, 124, 125, 126, 127, 128, 131, 132, 133	ВКР
ПК-6	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;	83, 88, 90, 115, 139	ВКР

ПК-7	Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов;	51, 85, 135	
Тренерская деятельность			
ПК-8	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;	30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 71, 72, 73, 74, 86, 116, 117, 118, 120, 121, 122, 123, 124, 136	ВКР
ПК-9	Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;	66, 70, 83, 119	
ПК-10	Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;	23, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 70, 71, 72, 73, 74, 87, 110	
ПК-11	Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	21, 22, 24, 28, 29, 80, 84, 89, 92, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 112, 113, 114, 115	ВКР
ПК-12	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;	58, 59, 60, 61, 62, 81, 118, 121, 122, 123, 129, 130, 136	
ПК-13	Способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;	21, 89, 106, 107, 108, 109, 110, 138	
ПК-14	Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;	89, 102, 103, 116, 124, 139	
ПК-15	Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;	58, 59, 60, 61, 62, 117, 118, 123	
Рекреационная деятельность			
ПК-16	Способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности;	2, 3, 14, 15, 18	
ПК-17	Способность организовывать и вести	90, 101	

	рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;		
ПК-18	Способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;	85, 111	ВКР
ПК-19	Способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;	111	
ПК-20	Способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения;	88, 90, 135, 136, 137, 138, 139	
Научно-исследовательская деятельность			
ПК-28	Способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;	14, 15, 30, 46	ВКР
ПК-29	Способность применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы;	76, 87, 110	ВКР
ПК-30	Способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности;	87, 110	ВКР
Культурно-просветительская деятельность			
ПК-31	Способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;	78, 82, 83, 88,	ВКР
ПК-32	Способность использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом;	99, 100, 101, 104, 116, 118, 119, 121, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 133, 134, 135	
ПК-33	Способность формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.	75, 76, 77, 78, 79, 90	

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

В качестве **ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ** на различных этапах их формирования в Иркутском филиале РГУФКСМиТ определены следующие средневзвешенные уровни сформированности компетенций, в которых участвует дисциплина:

- **ПОВЫШЕННЫЙ;**
- **БАЗОВЫЙ;**

- ПОРОГОВЫЙ;
- НЕДОСТАТОЧНЫЙ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (признак, на основании которого, проводится оценка по выбранному показателю):

Таблица 2

Показатель оценивания компетенций	Результат обучения	Критерии оценивания компетенций
Повышенный	Знать	Обучающийся продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной программой ГИА
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать контрольные (практические) задания — ситуационные задачи; краткое формулирование действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.; логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные в ситуационной задаче задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной программой ГИА
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; владение навыками свободного решения контрольных (практических) заданий – ситуационных задач; владение навыками оценки и содержательного полного анализа полученных в ходе решения результатов, формулирования обобщающих выводов по результатам решения ситуационной задачи на основе междисциплинарных связей; логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания, включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной программой ГИА.
Базовый	Знать	Обучающийся продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной программой ГИА
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать контрольные (практические) задания — ситуационные задачи,

		краткое формулирование действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной программой ГИА
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание программного материала; владение навыками решения контрольных (практических) заданий – ситуационных задач; владение навыками оценки и анализа полученных в ходе решения результатов, формулирования выводов по результатам решения ситуационной задачи; логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания, включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной программой ГИА
Пороговый	Знать	Обучающийся продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной программой ГИА
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать контрольные (практические) задания — ситуационные задачи, краткое формулирование действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной программой ГИА
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: понимание основного программного материала; владение навыком, без грубых ошибок, решать контрольные (практические) задания — ситуационные задачи; владения навыком оценки полученных в ходе решения результатов и формулирования кратких выводов; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной программой ГИА
Недостаточный	Знать	Обучающийся продемонстрировал: неправильные

		ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной программой ГИА
	Уметь	Обучающийся продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать контрольные (практические) задания — ситуационные задачи, неумение сформулировать действия (комплекс действий), которые следует выполнить или описать результат, который нужно получить и др.; не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной программой ГИА
	Владеть	Обучающийся продемонстрировал: непонимание основного программного материала; грубые ошибки и отсутствие навыков решения контрольных (практических) заданий – ситуационных задач; грубые ошибки в оценке полученных в ходе решения результатов; не смог сделать выводы по результатам решения задачи; при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной программой ГИА

6.2.1 Критерии оценки результатов сдачи государственного экзамена

Государственный экзамен оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Экзаменуемому предлагается (на выбор) один билет, в котором содержится два вопроса и контрольное (практическое) задание – ситуационная задача.

Итоговая оценка по каждому вопросу из билета исчисляется как среднее арифметическое выставленных экзаменационной комиссией оценок с учетом результатов обсуждения.

Итоговая оценка за экзамен исчисляется как среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным вопросам с учетом результатов обсуждения и принимается большинством голосов членов комиссии.

Решение комиссией принимается простым большинством голосов членов ГЭК, участвующих в заседании. При равном числе голосов председательствующий обладает правом решающего голоса.

Критерии оценивания результатов сдачи студентами государственного экзамена приведены в таблице 3.

Таблица 3.

Критерии оценки результатов сдачи государственного экзамена

Оценка	Критерии оценки
Отлично	Оценка «отлично» ставится, если студент: - показывает высокий уровень компетентности, знания программного материала, учебной, периодической и монографической литературы,

	<p>законодательства и практики его применения, раскрывает не только основные понятия и анализирует их с точки зрения различных авторов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывает не только высокий уровень теоретических знаний по дисциплинам, включенным в итоговый государственный экзамен по специальности, но и видит междисциплинарные связи. - профессионально, грамотно, последовательно, хорошим языком четко излагает материал, аргументировано формулирует выводы. - знает, в рамках требований к специальности, законодательно-нормативную и практическую базу. - на вопросы членов комиссии отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу.
Хорошо	<p>Оценка «хорошо» ставится, если студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывает достаточный уровень компетентности, знания лекционного материала, учебной и методической литературы, законодательства и практики его применения. - уверенно и профессионально, грамотным языком, ясно, четко и понятно излагает состояние и суть вопроса. - знает нормативно-законодательную и практическую базу, но при ответе допускает несущественные погрешности. - показывает достаточный уровень профессиональных знаний, свободно оперирует понятиями, методами оценки принятия решений. - имеет представление о междисциплинарных связях, увязывает знания, полученные при изучении различных дисциплин, умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. - ответ построен логично, материал излагается хорошим языком, привлекается информативный и иллюстрированный материал, но при ответе допускает некоторые погрешности. - вопросы, задаваемые членами экзаменационной комиссии, не вызывают существенных затруднений. <p>Допускается 1-2 незначительные ошибки.</p>
Удовлетворительно	<p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывает достаточные знания учебного материала, но при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. - на поставленные членами комиссии вопросы отвечает неуверенно, допускает погрешности. - выпускник владеет практическими навыками, привлекает иллюстративный материал, но чувствует себя неуверенно при анализе междисциплинарных связей. В ответе не всегда присутствует логика, аргументы привлекаются недостаточно веские. На поставленные комиссией вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания. <p>Допускается не более 3-4 ошибок.</p>
Неудовлетворительно	<p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывает слабые знания учебного материала, законодательства и практики его применения, низкий уровень компетентности, неуверенное изложение вопроса. - имеет слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. - неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или затрудняется с ответом. Отказывается от ответа. <p>Ставится при наличии свыше пяти ошибок.</p>

6.2.2 Критерии оценки результатов защиты ВКР

Защита выпускной квалификационной работы оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценивания результатов защиты студентами ВКР приведены в табл. 4.

Таблица 4.

Критерии оценки результатов защиты выпускной квалификационной работы

Оценка	Критерии оценки
Отлично	<p>Оценка «отлично» ставится, если студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует глубокие и полные теоретические знания в соответствии с содержанием ВКР; - дает исчерпывающие ответы на вопросы по докладу, демонстрирует знание альтернативных точек зрения по исследуемой проблеме в сфере физической культуры и спорта; - владение научной терминологией и безошибочным содержанием используемых терминов; - умеет аргументировать актуальность и практическую значимость исследования; - умеет аргументировать выводы, сделанные в результате проведенного исследования; - обнаруживает твердые навыки и умение приложить теоретические знания к практическому их применению в сфере физической культуры и спорта; - грамотно аргументирует использование в ВКР методов исследования и математико-статистической обработки данных; - излагает материал доклада свободно, логично и грамотно; - представил выпускную квалификационную работу, оформленную в соответствии с требованиями; - аккуратно и грамотно оформил иллюстрации к докладу; - получил отзыв научного руководителя и официальную рецензию с высокой оценкой выполнения ВКР.
Хорошо	<p>Оценка «хорошо» ставится, если студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует глубокие и полные теоретические знания в соответствии с содержанием ВКР; - дает полный ответ на поставленные вопросы по докладу, демонстрирует знание основных альтернативных точек зрения по исследуемой проблеме в сфере физической культуры и спорта; - в целом владеет научной терминологией, но в отдельных случаях не может раскрыть содержание используемых терминов; - умеет аргументировать выводы, сделанные в результате проведенного исследования; - нечетко и неполно раскрывает отдельные факты из результатов собственного исследования; - грамотно, логично излагает материал. - не умеет грамотно аргументировать использование методов исследования и обработки результатов; - представил выпускную квалификационную работу с техническими погрешностями; - имеет незначительные замечания по оформлению иллюстраций к докладу; - получил положительный отзыв научного руководителя и официальную рецензию без принципиальных замечаний по выполнению ВКР.
	<p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент:</p>

<p>Удовлетворительно</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует недостаточные теоретические знания по теме ВКР; - дает недостаточно полный ответ на поставленные вопросы по докладу, демонстрирует знание отдельных, не всегда наиболее важных альтернативных точек зрения по исследуемой проблеме в сфере физической культуры и спорта; - испытывает затруднения при попытках аргументировать выводы, сделанные в результате собственного исследования - недостаточно владеет научной терминологией и часто испытывает затруднения при определении содержания используемых терминов; - испытывает затруднения в объяснении методов исследования и математико-статистической обработки данных; - в целом способен логично изложить материал, однако допускает существенные ошибки с точки зрения логической последовательности; - допустил нарушения в оформлении ВКР (технические погрешности, несоответствие списка литературы цитированию ее в тексте, несоответствие требованиям структуры работы и т.д.); - имеет серьезные замечания по оформлению иллюстраций к докладу; - получил отзыв научного руководителя и официальную рецензию с низкой оценкой выполнения ВКР.
<p>Неудовлетворительно</p>	<p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует в ответах на вопросы к докладу отсутствие знаний по теме исследования; - не отвечает на поставленные вопросы к докладу, либо дает ответы, которые ошибочны или носят фрагментарный характер; - не способен оценить значение анализируемого явления для практики профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; - не в состоянии аргументировать ключевые положения ответа, сделать самостоятельные выводы и рекомендации; - не владеет научной терминологией, не способен определить содержание используемых терминов; - показал незнание принципов использованных в работе методов исследования и обработки данных; - не может логично изложить материал; - представил выпускную квалификационную работу, оформленную без соблюдения требований; - получил отрицательный отзыв научного руководителя и официальную рецензию с рекомендуемой рецензентом оценкой «неудовлетворительно».

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения программы бакалавриата

6.3.1 Примерный перечень вопросов, выносимых на государственный экзамен

Содержание государственного экзамена представлено комплексом вопросов, формирующих компетенции выпускника по направлению подготовки 49.03.01 “Физическая культура” (уровень бакалавриата).

Вопросы, выносимые на государственный экзамен по направлению 49.03.01 “Физическая культура”.

1. Скоростные способности человека, их сущность, формы проявления,

способы оценки. Мышечная композиция и ее связь со скоростными способностями человека. Средства и особенности методики развития отдельных форм скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления (быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции). Способы оценки скоростных способностей в практике физического воспитания. Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Мышечная композиция. Задачи, средства, методы и особенности развития быстроты простой и сложной двигательной реакции. Методики развития частоты движений (регламентирование нагрузки и отдыха, пути стимулирования к проявлению максимальной быстроты). Особые требования к специальным скоростным упражнениям и условиям их выполнения (ПК-4, ОПК-5).

2. Значение, задачи и методические основы направленного использования физической культуры в младшем школьном возрасте.

Морфофункциональные и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста. Динамика развития психических процессов: мышления, памяти, эмоционально-волевой сферы, мотивации, внимания и восприятия. Развитие центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Физическое развитие и опорно-двигательная система. Особенности крови, кровообращения и дыхания. Физиологические особенности адаптации детей младшего школьного возраста к физическим нагрузкам. Значение физической культуры в жизни детей младшего школьного возраста. Задачи физической культуры в младшем школьном возрасте. Соблюдение рациональной последовательности и дозировки использования различных природных факторов закаливания организма. Постепенность изменения остроты воздействия закаливающих процедур. Задачи, средства и методические приемы формирования правильной осанки. Особенности обучения движениям и развитие физических способностей в младшем школьном возрасте (ОПК-5, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-16).

3. Значение, задачи и методические основы направленного использования физической культуры в среднем школьном возрасте.

Морфофункциональные и психологические особенности развития детей среднего школьного возраста. Значение физической культуры в жизни детей среднего школьного возраста. Задачи физической культуры в среднем школьном возрасте. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста: динамика развития психических процессов: мышление, память, эмоционально-волевая сфера, мотивация, внимание, восприятие. Развитие центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Физическое развитие и опорно-двигательная система. Особенности крови, кровообращения и дыхания. Физиологические особенности адаптации детей среднего школьного возраста к физическим нагрузкам. Задачи, средства и методические приемы формирования правильной осанки. Методика обучения технике двигательного действия и развития физических способностей в среднем школьном возрасте (ОПК-5, ПК-3, ПК-4, ПК-16).

4. Гибкость как физическое качество: сущность и классификация разновидностей. Факторы, влияющие на процесс развития гибкости.

Методика развития гибкости. Понятие «гибкость». Гибкость как морфофункциональное свойство двигательного аппарата. Факторы, обуславливающие гибкость. Формы проявления гибкости. Практические способы ее оценки. Средства и общие основы методики воспитания гибкости. Режимы нагрузок в целях развития и поддержания гибкости в процессе отдельных занятий и в системе занятий. Рациональное сочетание упражнений на гибкость с другими упражнениями (ОПК-5, ПК-4).

5. Понятие «специальная выносливость». Физиологическая характеристика специальной выносливости. Тесты и показатели уровня ее развития. Методика воспитания специальной выносливости.

Понятие «специальная выносливость». Специальная выносливость в циклических видах спорта, специальная выносливость к статической работе, выносливость в ситуационных видах спорта, выносливость к вращениям и ускорениям, выносливость к гипоксии. Методика воспитания специальной выносливости (задачи, средства, методы). Тесты: определение максимальной анаэробной мощности – МАМ (тест Маргария, велоэргометрический тест

Вингейта); определение пиковой анаэробной мощности ПАМ (прыжок вверх по Абалакову), специальные тесты определения МАМ в зависимости от вида спорта (ОПК-5, ПК-4).

6. Методы физического воспитания, их классификация и общая характеристика. Нагрузка и отдых как основные компоненты специфических методов физического воспитания.

Понятие «метод физического воспитания». Классификация и общая характеристика методов физического воспитания. Характеристика общепедагогических и специфических методов физического воспитания. Понятие «нагрузка физического упражнения». Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Виды нагрузок (стандартная, переменная, убывающая, прогрессирующая, варьирующая). Виды отдыха между нагрузками (полный, сокращенный, оптимизированный). Характер отдыха (ОПК-2).

7. Понятие «общая выносливость». Аэробные возможности организма и их значение в воспитании общей выносливости. МПК, абсолютные и относительные величины МПК, анаэробный порог. Показатели уровня аэробных возможностей. Методика воспитания общей выносливости.

Понятие «общая выносливость». Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления. Специфичность выносливости. Показатели и критерии выносливости. Роль генетических и средовых факторов в развитии выносливости. Значение кислородтранспортной системы. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей человека. Абсолютные и относительные показатели МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения. Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об аэробной емкости и эффективности. Задачи, средства, методы воспитания «общей выносливости» (ОПК-5, ПК-4).

8. Двигательные умения и навыки, их основные черты и закономерности образования.

Понятие «двигательные умения». Условия и основные механизмы образования двигательных умений. Основные черты двигательного умения (ведущая роль мышления в управлении движениями, изменчивость и неустойчивость двигательного действия). Значение и место двигательных умений в процессе физического воспитания. Понятие «двигательный навык». Его основные черты (автоматизированное управление движениями, системность движений, устойчивость двигательного действия), их значение. Перенос навыков в практическую деятельность. Основные закономерности образования навыка, их значение для методики обучения. Сенсорные и исполнительные механизмы двигательного навыка. Стадии формирования двигательного навыка; устойчивость и длительность сохранения двигательного навыка. Деятельность мышц при формировании двигательного навыка; принцип обратной связи. Программирование двигательного навыка; двигательная память; автоматизация движений (ПК-4).

9. Структура процесса обучения технике двигательного действия.

Этап начального разучивания: общая задача обучения на этапе, частные задачи (в зависимости от сложности техники двигательного действия и степени подготовленности занимающихся). Особенности средств и методов обучения технике двигательного действия на данном этапе. Этап углубленного разучивания. Задачи, решаемые на этапе, особенности используемых для их решения средств и методов (основная тенденция изменения их состава по сравнению с первым этапом). Пути совершенствования ориентировочной основы действия. Усвоение ритма целостного двигательного действия как центральная проблема его углубленного разучивания. Соотношение на этом этапе методов, способствующих стабилизации и динамичности двигательных умений. Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути и условия, позволяющие исключить автоматизацию двигательных ошибок на этом этапе. Этап совершенствования. Задачи, решаемые на этом этапе обучения. Особенности применяемых в данном случае средств и методов совершенствования действия. Завершающая отработка ориентировочной основы действия и выработка установок, адекватных конечной цели обучения действию. Соотношение методов

стандартно-повторного и вариативного упражнения на этом этапе. Методические подходы, направленные на достижение необходимого диапазона целесообразной вариативности двигательного навыка. «Принцип направленного сопряжения» воздействий, нацеленных одновременно на «отшлифовку» техники и развитие физических качеств как одно из центральных положений методики результирующего этапа обучения. Пути обеспечения необходимой надежности («помехоустойчивости») сформированного двигательного навыка применительно к условиям его практического использования (ПК-4).

10. Силовые способности человека, факторы их определяющие. Мышечная композиция и ее связь с силовыми способностями. Средства и методы воспитания силовых способностей.

Понятие «силовые способности», их разновидности. Биологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками. Задачи, средства, методы воспитания собственно-силовых способностей (ОПК-5, ПК-4).

11. Двигательные координационные способности. Характеристика разновидностей (точность движений, чувство двигательного ритма, управление напряжением мышц, владение равновесием тела, пространственная ориентировка). Особенности средств воспитания. Методические приемы воспитания отдельных видов проявления координационных способностей.

Понятие «координационные способности». Воспитание, сущность и значение координационных способностей. Формы проявления (координация и точность движений, чувство двигательного ритма, управление напряжением мышц, владение равновесием тела, пространственная ориентировка). Особенности методик воспитания отдельных форм координационных способностей. Специальные упражнения для развития отдельных форм координационных способностей. Способы оценки уровня развития координационных способностей в процессе физического воспитания. (ОПК-5, ПК-4).

12. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

Понятие «физическое упражнение». Характеристика физических упражнений, встречающихся в практике физического воспитания. Техника двигательного действия как система движений, обеспечивающая решение конкретной двигательной задачи (виды техники; основа техники двигательного действия: подготовительная, ведущая и завершающая часть техники; детали техники). Кинематические характеристики техники двигательного действия. Условия (факторы), влияющие на результат физических упражнений обусловленность результата физических упражнений особенностями возраста: пола, степенью подготовленности, состоянием здоровья; влиянием внешних условий; зависимость результата упражнений от методики их использования (ПК-4).

13. Методы строго-регламентированного упражнения, используемые при развитии физических способностей.

Методы со стандартной нагрузкой (равномерный, повторный, повторно-серийный, интервальный). Методы с переменной нагрузкой (переменный метод, метод интервального упражнения с прогрессирующей нагрузкой, метод интервального упражнения с убывающей нагрузкой, метод интервального упражнения с варьирующей нагрузкой). Методы комбинированного типа (метод повторно-переменного упражнения, метод повторно-прогрессирующего упражнения, метод повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха) (ПК-4).

14. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Первостепенная роль физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач. Содержание и формы физического

воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ). Физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников и в коммунальных регионах (занятия на дворовых площадках и т. д.) (ПК-3, ПК-4, ПК-16, ПК-28).

15. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.

Обязательный и факультативный курс физического воспитания в вузе. Особенности задач, содержания и построения вузовского курса физического воспитания. Типовое содержание программы по физическому воспитанию студентов; ее нормативные основы. Отличительные черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, отделении спортивного совершенствования. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения, зависящие от профиля избранной профессии. Внеакадемические формы направленного использования факторов физической культуры в режиме учебного дня, быта и отдыха студенчества. Методические условия включения элементов физической культуры типа «вводной гимнастики» и «физкультпауз» в учебный режим вуза. Физическая культура как фактор оптимизации студенческого быта и оздоровления в каникулярное время. Самостоятельное физкультурно-спортивное движение студенчества (методические аспекты). Особенности занятий спортом, направленных к высшим спортивным достижениям, в период вузовского образования (ПК-3, ПК-4, ПК-16, ПК-28).

16. Основные правила построения занятий физическими упражнениями. Типы урочных занятий.

Правила построения занятий в зависимости от различных факторов (педагогических задач, закономерностей процесса обучения и изменения работоспособности во время занятий, состояния и подготовленности занимающихся, внешних факторов). Типы урочных занятий (по целевой направленности, по направленности на решение задач оптимизации состояния здоровья, в зависимости от этапа учебно-воспитательного процесса, по предмету занятий) (ОПК-2, ПК-4).

17. Структура занятий урочного типа. Формы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры.

Общие и частные задачи, средства и особенности проведения подготовительной, основной и заключительной части занятия. Формы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры (фронтальная, групповая, индивидуальная, «круговая тренировка») (ОПК-2, ПК-4).

18. Значение, задачи и методические основы направленного использования физической культуры в старшем школьном возрасте.

Морфофункциональные и психологические особенности учащихся старшего школьного возраста. Значение физической культуры в жизни учащихся старшего школьного возраста. Задачи физической культуры в старшем школьном возрасте. Возрастные особенности учащихся старшего школьного возраста: динамика развития психических процессов: мышление, память, эмоционально-волевая сфера, мотивация, внимание, восприятие. Развитие центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Физическое развитие и опорно-двигательная система. Особенности крови, кровообращения и дыхания. Физиологические особенности адаптации особенности учащихся старшего школьного возраста к физическим нагрузкам. Задачи, средства и методические приемы формирования правильной осанки. Методика обучения технике двигательного действия и развития физических способностей в старшем школьном возрасте (ОПК-5, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-16).

19. Игровой и соревновательный методы, их сущность и отличительные черты. Понятие «метод физического воспитания». Классификация и общая характеристика методов физического воспитания. Характеристика общепедагогических и специфических методов

физического воспитания. Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Возможности, предоставляемые им, и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового метода. Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы соревновательного метода. (ПК-4).

20. Скоростно-силовые способности, их сущность, формы проявления, средства и особенности методики.

Скоростно-силовые способности: задачи по их воспитанию. Единство силовых и скоростных способностей, особенности их соотношения в видах двигательных действий, требующих совместных высоких проявлений данных способностей. Современные представления об особенностях сочетания факторов, лежащих в основе скоростно-силовых способностей. Критерии и способы их оценки в физическом воспитании. Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростно-силовых способностей в зависимости от профилирующих направлений и ситуаций, типичных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростно-силовых способностей. Особенности средств и методики воспитания скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений различного типа; упражнения «ударно-реактивного воздействия» как специфические средства развития скоростно-силовых способностей. Основные методы и методические подходы, используемые в воспитании скоростно-силовых способностей. Особенности нормирования нагрузок в упражнениях скоростно-силового характера и адекватный режим их использования в процессе физического воспитания в основных типичных ситуациях. Тренажерные устройства для воспитания скоростно-силовых способностей (ОПК-5, ПК-4).

21. Особенности многолетней тренировки юных спортсменов.

Значение, задачи, средства и особенности методики направленного использования спортивной тренировки с учетом этапов подготовки юных спортсменов (предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, этап углубленной тренировки, этап спортивного совершенствования) (ПК-11, ПК-13).

22. Структура больших циклов тренировки (макроциклов) и их характеристика. *Основы построения макроцикла: характеристика периодов макроцикла (подготовительный, соревновательный, переходный), характеристика этапов каждого периода. Факторы, влияющие на структуру макроциклов (ПК-11).*

23. Система отбора в процессе многолетней спортивной подготовки. Структура и содержание отбора (состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические критерии).

Роль спортивного отбора в подготовке квалифицированных спортсменов. Система спортивного отбора. Задачи и особенности этапов отбора (предварительный, для комплектования учебно-тренировочных групп, отбор перспективных спортсменов в СДЮШОР и УОР, отбор по видам спорта в олимпийские команды) (ПК-10).

24. Принципы спортивной тренировки.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Особая непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса (ПК-11).

25. Цель, задачи, средства, методы спортивной тренировки.

Основные задачи спортивной тренировки. Особенности средств спортивной тренировки (общеподготовительные, специально-подготовительные, собственно-соревновательные упражнения). Методы спортивной тренировки (методы строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный). (ПК-5).

26. Техническая и тактическая подготовка спортсмена, их специфическое содержание. Значение, место и связи данных разделов в системе спортивной подготовки.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и

критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения спортивно-технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса. Конкретизация знаний по методике спортивно-технической подготовки. Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, практическом разучивании его или существенной перестройке освоенных ранее навыков). Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных спортивно-технических навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий начальной стабилизации навыков, расширения диапазона их оправданной вариативности и увеличения их «помехоустойчивости», «надежности»). Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодической тренировочного процесса. Методика спортивно-тактической подготовки. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования. «Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Методические условия органического соединения спортивно-технической и тактической подготовки (условия направленного формирования технико-тактических действий). (ПК-5).

27. Физическая подготовка спортсмена, её специфическое содержание.

Воспитание силовых способностей (силовая подготовка) спортсмена. Специфические задачи, решаемые в процессе воспитания силовых способностей спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания собственно силовых и скоростно-силовых способностей спортсмена. Проблемы регулирования мышечной массы спортсмена, возникающие в силовой подготовке в зависимости от специфики видов спорта, пути их решения. Тенденции изменений силовой подготовки в процессе многолетней тренировки. Общее представление о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с силовой подготовкой спортсмена (специализированное питание, электростимуляционные средства и др.). Воспитание скоростных способностей спортсмена. Специфические задачи по воспитанию скоростных способностей, решаемые в процессе подготовки спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания быстроты двигательных реакций (простых и сложных) и быстроты движений. Проблемы предупреждения и преодоления «скоростного барьера», возникающие при воспитании скоростных способностей спортсмена; пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания скоростных способностей в ходе многолетней спортивной подготовки. Конкретизация представлений о специальных дополнительных средствах, используемых в связи с воспитанием скоростных способностей спортсмена (технические устройства, облегчающие проявление быстроты, электролидеры и др.). Воспитание выносливости спортсмена. Специфика задач, решаемых в процессе воспитания выносливости спортсмена; критерии их реализации. Особенности состава средств и определяющие черты методики воспитания общей и специальной выносливости спортсмена; проблемы воспитания специфической соревновательной выносливости и пути их решения. Тенденции изменения процесса воспитания выносливости в ходе многолетней спортивной подготовки. Конкретизация представлений о специальных дополнительных факторах, используемых в связи с воспитанием выносливости спортсмена (условия гипоксии, оксигенации, гипо- и гипертермии, специализированное питание и др.). Направленное воздействие в процессе спортивной тренировки на отдельные морфофункциональные свойства спортсмена. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке

спортсмена; критерии их реализации и ограничительные условия. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена. Тенденции изменения воздействий, направленных на развитие гибкости, в процессе многолетней спортивной подготовки. (ПК-5).

28. Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов).

Тренировочное занятие как относительно завершенный элемент тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их типы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их места в структуре микроциклов тренировки. Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, подводящий, соревновательный и восстановительный) (ПК-11).

29. Структура средних циклов тренировки (мезоциклов).

Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (подэтап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов в спортивной тренировке (втягивающий, базовый общеподготовительный, базовый специально-подготовительный, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, собственно-соревновательный, восстановительный); основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность их структуры (ПК-11).

30. Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития.

Спорт как собственно-соревновательная деятельность, широкое понимание спорта, классификация видов спорта. Факторы спортивных достижений (индивидуальные и социальные, постоянно действующие и конъюнктурные). Тенденции развития спортивных достижений. Социальные функции спорта, его место и связи в системе общественных явлений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества. Специфическая эталонная и эвристическая роль спорта. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике; значение и место спорта в системе физического и общего всестороннего воспитания, в профессионально-прикладной и военно-прикладной подготовке. Оздоровительно-рекреативная функция спорта; его роль и место в оптимизации досуга широких слоев населения. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище; причины необычайной зрелищной популярности спорта; взаимопроникновение спорта и искусства. Спорт как сфера широких социальных отношений. Роль спорта в социализации личности и в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта; спорт и политика. Коммуникативное значение спорта; спорт как фактор международных связей. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений. Обусловленность состояния и развития спорта фундаментальными (социально-экономическими) общественными отношениями и политическим строем общества. Определяющие черты отечественной школы спорта. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Общедоступный («ординарный») спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения. Профессионализация современного спорта высших достижений; дифференциация профессионального спорта («профессионально-супердостиженческий» спорт и «профессионально-коммерческий» спорт) (ОК-1, ОК-2, ПК-8, ПК-28).

31. Общая и функциональная анатомия костной системы. Структурные преобразования скелета в процессе роста организма и физкультурно-спортивной деятельности.

Отделы и функции скелета. Химический состав костей. Виды костной ткани (грубоволокнистая, пластинчатая: компактная и губчатая). Остеон. Возрастные изменения

химического состава и механических свойств костей. Классификация костей по форме и строению. Строение трубчатой кости. Надкостница. Костномозговая полость. Красный и желтый костный мозг. Развитие костей в онтогенезе. Первичные и вторичные кости. Понятие об эндесмальном, перихондральном и энхондральном окостенении. Рост костей в длину и толщину. Изменения костей в процессе адаптации к физическим нагрузкам. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

32. Общая и функциональная анатомия соединений костей. Структурные преобразования соединений скелета в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Понятие о соединениях костей. Классификация соединений (непрерывные, полупрерывные, прерывные). Виды непрерывных соединений (синостозы, синхондрозы, синдесмозы), их особенности, примеры и возрастные изменения. Симфиз как пример полупрерывного соединения костей. Сустав как прерывное соединение костей. Основные элементы сустава (хрящевые суставные поверхности костей, суставная капсула, суставная полость с синовиальной жидкостью). Дополнительные элементы суставов (суставные диски, мениски, хрящевые губы, связки, синовиальные складки и сумки). Классификация суставов по форме, строению, количеству костей и осям вращения. Простые, сложные, двухкамерные и комбинированные суставы. Функциональная зависимость между формой, соотношением суставных поверхностей и амплитудой движения. Факторы ограничения подвижности в суставах. Влияние занятий физической культурой и спортом на анатомические характеристики соединений костей. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

33. Общая и функциональная анатомия скелетных мышц. Структурные преобразования мышц в процессе роста организма и физкультурно-спортивной деятельности.

Понятие о мышце и ее функциях. Макроскопическое строение мышцы (сухожилия, брюшко, фасция, мышечные пучки). Места начала и прикрепления мышц. Классификация скелетных мышц по форме, размерам, количеству головок, ходу мышечных волокон. Мышцы односуставные, двусуставные и многосуставные. Связь формы мышц с выполняемой ими функцией. Вспомогательный аппарат мышц. Адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам. Влияние динамической и статической нагрузки на мышечную систему. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

34. Характеристика опорно-двигательного аппарата головы и шеи. Влияние спортивной специализации на подвижность данной области.

Непарные кости мозгового отдела черепа: лобная, клиновидная, затылочная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела черепа: височная и теменная. Парные кости лицевого отдела черепа: верхнечелюстная, скуловая, слезная, небная, носовая, нижняя носовая раковина. Непарные кости лицевого отдела черепа: нижняя челюсть, сошник, подъязычная. Череп как целое, его крыша, наружное и внутреннее основание. Виды швов, их возрастные изменения. Височно-нижнечелюстной сустав. Костная основа носовой и ротовой полости. Контрфорсы, их виды и значение в спортивной практике. Шейные позвонки, их особенности. Соединение шейных позвонков с черепом. Мышцы головы и шеи. Функциональные группы мышц, производящие движения головы и шеи: сгибание, разгибание, наклоны в сторону и повороты. Мышцы, производящие движения нижней челюсти (поднимание, опускание, движения вперед и назад, в стороны). (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

35. Характеристика опорно-двигательного аппарата позвоночного столба. Влияние спортивной специализации на подвижность данной области.

Функции и отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения позвонков шейного, грудного, поясничного отделов. Крестец, копчик. Непрерывные и прерывные соединения позвонков. Межпозвоночный диск, его строение. Межпозвоночные суставы, связки позвоночника. Позвоночный столб как целое. Возрастные изменения в соединениях позвонков. Физиологические (лордозы, кифозы) и патологические (сколиоз) изгибы позвоночника. Движения позвоночного столба и локализация мышц, производящих данные движения. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

36. Характеристика опорно-двигательного аппарата туловища. Влияние спортивной специализации на подвижность данной области.

Строение ребер и грудины. Виды ребер (истинные, ложные, колеблющиеся). Соединения ребер с позвоночником и грудиной. Грудная клетка. Реберные дуги. Подгрудинный угол. Формы грудной клетки (цилиндрическая, коническая, плоская) в зависимости от типа телосложения спортсмена. Влияние спортивной специализации на форму грудной клетки. Механизм дыхательных движений (вдоха и выдоха). Мышцы вдоха: основные, вспомогательные, косвенные. Диафрагма: ее части (сухожильный центр и мышечная часть), отверстия и функции. Мышцы выдоха. Типы дыхания: брюшное (диафрагмальное), грудное (реберное) и полное. Мышцы живота. Брюшной пресс. Соединительнотканые образования мышц живота. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

37. Характеристика опорно-двигательного аппарата верхней конечности. Влияние спортивной специализации на подвижность данной области.

Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая и лучевая кости), кисть. Отделы кисти: запястье, пясть, пальцы. Суставы верхней конечности, их суставные поверхности, форма, оси вращения, движения, укрепляющий аппарат и особенности. Функциональные группы мышц, производящих движения в суставах верхней конечности. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

38. Характеристика опорно-двигательного аппарата нижней конечности. Влияние спортивной специализации на подвижность данной области.

Пояс нижней конечности – таз. Строение тазовой кости: подвздошная, седалищная, лобковая кости. Таз в целом. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности таза. Отделы свободной нижней конечности: бедро (бедренная кость), голень (большая и малая берцовые кости, надколенник), стопа. Отделы стопы: предплюсна, плюсна и пальцы. Суставы нижней конечности, их суставные поверхности, форма, оси вращения, движения, укрепляющий аппарат и особенности. Стопа как целое, её своды (продольный и поперечный). Значение сводов стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Влияние занятий физической культурой на формирование сводов стопы. Функциональные группы мышц, производящих движения в суставах нижней конечности. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

39. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

Химический состав мышечной ткани. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне. Молекулярное строение миофибрилл. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения. Химические реакции при расслаблении мышц. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл. (ОПК-1, ОПК-5).

40. Общая характеристика механизмов энергообразования.

Содержание АТФ в мышцах (границы концентраций). Аэробные механизмы ресинтеза АТФ (тканевое дыхание). Краткая характеристика с указанием энергетических субстратов процесса, времени развертывания, максимальной мощности и времени ее поддержания, удельной доли этого процесса в общем балансе энергопродукции. Анаэробные способы ресинтеза – креатин-фосфатный, гликолитический пути, миокиназная реакция. Основные энергетические характеристики процессов, специфические особенности, достоинства и недостатки каждого из них. Типы упражнений, в которых каждый из них является доминантным способом энергообеспечения организма. (ОПК-1, ОПК-5).

41. Гликолитический путь ресинтеза АТФ и его основные характеристики: максимальная мощность, время развертывания, время работы на уровне максимальной мощности, лактатный кислородный долг.

Химическая суть процесса: обобщенное уравнение гликолиза, выход АТФ. Конечные

продукты реакции, активаторы процесса: роль гексокиназы и фосфоорилазы. Ингибиторы процесса. Энергетические критерии пути: энергетические субстраты и их содержание в организме, влияние тренировки; метаболическая емкость: пути и факторы, ее определяющие, значение буферной емкости крови и содержание гликогена. Время разворачивания, максимальная мощность, время поддержания максимальной мощности, ПАНО (порог анаэробного обмена). Метаболическая эффективность гликолиза. Гликолитический путь как биохимическая основа скоростной выносливости, доминирующий источник энергии в упражнениях субмаксимальной мощности. Биохимические методы оценки состояния гликолитического способа ресинтеза АТФ (концентрация лактата в крови, РН крови, лактатный кислородный долг). (ОПК-1, ОПК-5).

42. Креатин-фосфокиназный путь ресинтеза АТФ, характеристика процесса: максимальная мощность, время разворачивания, время работы с максимальной мощностью, креатинный коэффициент, алактатный кислородный долг.

Креатин-фосфатный (алактатный) механизм ресинтеза АТФ. Химическая сущность процесса, ферменты, активаторы и ингибиторы креатин-фосфокиназной реакции. Энергетические критерии пути: энергетические субстраты и их содержание в организме, влияние тренировки; метаболическая емкость пути; время разворачивания, максимальная мощность, время работы с максимальной мощностью и факторы, определяющие его. Креатин-фосфатная реакция как энергетический буфер клетки. Алактатный способ энергопроизводства как биохимическая основа упражнений максимальной мощности, локальной мышечной выносливости. Биохимические методы оценки состояния креатин-фосфатного пути (креатининовый коэффициент, алактатный кислородный долг). (ОПК-1, ОПК-5).

43. Аэробный способ ресинтеза АТФ (тканевое дыхание).

Тканевое дыхание как процесс сопряженного окислительного фосфорилирования, роль кислорода. Локализация процесса. Удельная доля тканевого дыхания в общем балансе ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Энергетические критерии пути: время разворачивания, максимальная мощность и время ее удержания, метаболическая емкость и эффективность процесса (ПАНО как критерий эффективности энергообразования, интенсивности тренирующих нагрузок и роста степени тренированности. МПК как критерий мощности аэробного энергообразования. Влияние тренировок на показатели МПК. (ОПК-1, ОПК-5).

44. Биохимические основы силы, быстроты и выносливости.

Биохимические основы выносливости человека. Биохимические и структурные изменения, определяющие увеличение мышечной массы, мышечной силы и скоростных качеств. Биохимические основы взаимосвязи скоростных качеств и силы. Срочные, отставленные и кумулятивные биохимические изменения при тренировке скоростно-силового характера. Биохимическое обоснование методов тренировки, направленных на увеличение максимальной мышечной массы, мышечной силы и скоростных качеств. Биохимические факторы, определяющие проявления выносливости. Биохимическое обоснование специфичности проявления выносливости. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном биохимических компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости. Биохимическое обоснование методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости. Биохимические показатели уровня развития алактатного, гликолитического и аэробного компонентов выносливости. (ОПК-1, ОПК-5).

45. Проблема питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Калорийность рациона, его углеводный, липидный, белковый, минеральный и витаминный компоненты.

Значение правильного питания для спортсмена: особенности энергетического обмена при занятиях спортом, основные принципы питания спортсмена (адекватность, сбалансированность, режим питания); значение белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов для организма спортсмена, особенности питания в определенном виде спорта, использование биологически активных добавок к пище и функциональных продуктов питания.

(ОПК-7, ПК-8).

46. Здоровье человека и физическая культура. Понятие об уровнях и количественных критериях здоровья. Функциональные системы организма, определяющие уровень здоровья.

Определение здоровья, состояние здоровья населения России на настоящий момент, влияние физической культуры на здоровье, оздоровительные тренировки. Классификация уровней здоровья, количественное выражение. Оценка физического здоровья по Апанасенко, Вавилову, Амосову и др. Индекс Кетле, жизненный индекс, силовой индекс, время восстановления, двигательные тесты. Кардиореспираторная и нервно-мышечная системы. (ОПК-7, ПК-8, ПК-28).

47. Факторы риска (снижающие уровень здоровья) и степень их влияния на психику и организм человека. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Факторы, влияющие на здоровье: здоровый образ жизни (все его составляющие), экология, наследственность, уровень медицинского обслуживания, доля влияния этих факторов. Образ жизни как основной фактор формирования здоровья, влияние здорового и нездорового образа жизни, формирование мотивации к ЗОЖ (возрастные категории, методики, эффективность). (ОПК-7, ПК-8).

48. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена.

Гигиенические требования к организации тренировочного процесса спортсменов избранной специализации. Режим тренировок, учебы и отдыха. Суточный режим. Питание и питьевой режим. Закаливание. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению соревнований. Гигиенические требования к стадионам и залам. Профилактика травм. (ОПК-7, ПК-8).

49. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.

Восстановительные средства и принципы их использования. Бани в системе восстановления работоспособности спортсменов. Гидропроцедуры. Бальнеологические процедуры. (ОПК-7, ПК-8).

50. Физиологические состояния человека в процессе соревновательной деятельности (предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный этапы). Способы оптимизации состояний спортсмена.

Предстартовый период, его разновидности. Основной (рабочий) период, его особенности в зависимости от выполняемой нагрузки (вработывание: время вработывания, факторы, влияющие на скорость вработывания). Устойчивое состояние, виды устойчивого состояния. Понятие утомления. Виды утомления (центральное и периферическое). Причины утомления. Утомление при различных спортивных упражнениях. Показатели утомления. Восстановительный период: характеристика физиологических процессов. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

51. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена. Механизмы адаптации организма человека к экстремальным условиям окружающей среды.

Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность. Особенности терморегуляции в условиях изменения температуры и влажности воздуха. Спортивная работоспособность в условиях измененного атмосферного давления и при смене поясно-климатических условий. Изменения функций организма в этих условиях. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность, и факторов, определяющих устойчивость человека к экстремальным условиям. Адаптация к изменению условий среды (период акклиматизации и период реакклиматизации). Спортивная работоспособность в период акклиматизации и реакклиматизации. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-7, ПК-8, ПК-10).

52. Физиологическая характеристика физических упражнений различных зон относительной мощности.

Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика

работы вегетативных систем, основные механизмы утомления, факторы, лимитирующие работоспособность). (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

53. Биологические особенности женского организма. Особенности реакций женского организма на физические нагрузки. Особенности тренировки женщин.

Особенности деятельности ЦНС и развития сенсорных систем женского организма. Особенности двигательных и вегетативных функций. Особенности развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению определенных упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

54. Проблема объективной оценки величины и направленности тренировочной нагрузки. ЧСС и концентрация лактата в крови как показатели интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Величины этих показателей в покое, их динамика во время работы и в процессе восстановления.

Факторы, определяющие величину и объем нагрузки. Определение уровня нагрузки по ЧСС (формула Карвонена), взаимосвязь ЧСС и уровня лактата в крови (ЧСС отклонения, тест Конкони). Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе кровообращения, в системе микроциркуляции мышц. Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

55. Классификация физических нагрузок. Зоны относительной мощности (интенсивности). Характеристика упражнений разных зон мощности.

Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы вегетативных систем, основные механизмы утомления, факторы, лимитирующие работоспособность). Общая характеристика ациклических движений. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

56. Адаптация к мышечной деятельности. Срочная и долговременная адаптация. Механизмы и показатели адаптации к нагрузке в избранном виде спорта.

Виды адаптации. Индивидуальные типы адаптации, адаптационный синдром (Г. Селье). Понятие о дизадаптации, срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Мобилизация функциональных резервов организма. Основные функциональные эффекты адаптации. Обратимость адаптационных изменений. Принципы физиологической оценки качества и эффективности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Понятие о срочном, отставленном и суммарном (кумулятивном) тренировочном эффекте. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

57. Проблемы восстановления. Механизмы и гетерохронность протекания восстановительных процессов. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления.

Фазы восстановления; послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе; восстановление энергетических запасов (восстановление запасов кислорода, АТФ и КрФ, устранение молочной кислоты); активный отдых; возмещение дефицита жидкости и электролитов в условиях спортивной деятельности; оптимизация сна, оптимизация питания, использование фармакологических средств. (ОПК-1, ОПК-5, ПК-8, ПК-10).

58. Причины и условия возникновения перенапряжения и заболеваний у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Острые патологические состояния у спортсменов. Меры профилактики, первая помощь, реанимационные мероприятия. Сущность понятия «перенапряжение». Причины возникновения перенапряжения (состояние

здоровья, нарушение режима тренировок, особенности питания, климатические условия и др.). *Перенапряжение острое и хроническое. Синдромы и симптомы перенапряжения. Причины возникновения заболеваний у спортсменов (наличие скрытой патологии, влияние внешних факторов, неправильная методика тренировки, очаги хронической инфекции, укорочение сроков реабилитации). Острые патологические состояния: обморок, гипогликемия, тепловой и солнечный удары, утопление. Первая помощь, реанимация по общепринятой схеме.* (ОК-9, ОПК-5, ОПК-7, ПК-8, ПК-12, ПК-15).

59. Способы искусственного дыхания (изо рта в рот, изо рта в нос). Наружный непрямой массаж сердца. Сочетание наружного массажа сердца с искусственной вентиляцией легких. Контроль эффективности реанимации.

Общепринятая схема проведения искусственного дыхания. Контроль эффективности реанимации: появление пульса, артериальное давление, дыхание, реакции зрачков. (ОК-9, ОПК-5, ОПК-7, ПК-8, ПК-12, ПК-15).

60. Первая помощь при обморочных состояниях, этиологические и патофизиологические причины их возникновения. Помощь при гравитационном, ортостатическом коллапсе, гипогликемическом состоянии.

Понятие обморока, его разновидностей. Причины и механизм возникновения. Понятие гипогликемического состояния. Первая помощь. (ОК-9, ОПК-5, ОПК-7, ПК-8, ПК-12, ПК-15).

61. Оказание реанимационной помощи при терминальных состояниях: подготовительный период реанимации, восстановление проходимости дыхательных путей, искусственное дыхание.

Терминальные состояния как крайне тяжелая степень патологических состояний, требующая реанимационных мероприятий. Цель реанимационных мероприятий. Восстановление проходимости дыхательных путей (запрокидывание головы назад). Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца по общепринятой схеме. (ОК-9, ОПК-5, ОПК-7, ПК-8, ПК-12, ПК-15).

62. Основы этиологии, патогенеза заболеваний у спортсменов.

Понятие об этиологии (причинах) заболеваний; патогенезе (механизмах возникновения) заболеваний. Классификация причин заболеваний. Пути развития заболеваний. (ОПК-5, ОПК-7, ПК-8, ПК-12, ПК-15).

63. Воспитание в процессе занятий физической культурой как раздел педагогики спорта.

Понятия: «воспитание», «физическое воспитание», «педагогика спорта». Цель физического воспитания. Задачи физического воспитания. (ОК-8, ОПК-3, ПК-1).

64. Структура и содержание физкультурно-воспитательного процесса.

Определение физкультурно-образовательного процесса. Выделение целей и специфических задач физкультурно-образовательного процесса. (ОПК-3, ОПК-4).

65. Характеристика методов обучения физической культуре, их реализация. Классификации методов обучения и их краткая характеристика. Традиционные дидактические методы. Специфические методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания (ОК-8, ПК-1).

66. Принципы, методы и средства воспитания в физической культуре и спорте, их специфика.

Понятия «принципы», «методы» и «средства воспитания в физической культуре и спорте. Принципы (наглядности, доступности и др.), методы (общепедагогические и специфические), средства и формы физического воспитания. (ОК-8, ОПК-3, ПК-9).

67. Реализация задач комплексного подхода к формированию личности на занятиях физической культурой.

Структура и содержание личности. Функции физической культуры. Уровень физической культуры личности. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Комплексный подход к воспитанию. (ОПК-4, ОПК-10).

68. Основы и сущность педагогического мастерства тренера, преподавателя в области физической культуры.

Основные педагогические категории мастерства тренера. Уровни деятельности

тренера-преподавателя в области физической культуры. Структура профессиональной деятельности тренера. Критерии педагогического мастерства тренера. (ПК-1, ПК-2).

69. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте.

Психологические особенности тренировочной деятельности. Психологические особенности соревновательной деятельности. (ОПК-1).

70. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности. Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Психологические основы отбора и подбора в спорте. (ОПК-1, ОПК-10, ПК-9, ПК-10).

71. Социально-психологические особенности управления спортивным коллективом (командой). Понятие «малая группа», «спортивная команда». Социально-психологические особенности спортивной команды. Социально-психологические факторы спортивной деятельности. Лидерство в спортивной группе. Социально-психологический климат. (ОК-6, ПК-8, ПК-10).

72. Психологические особенности спортивной тренировки и соревнования. Психологические особенности спортивной тренировки. Психические состояния в спортивной деятельности (методы диагностики и коррекции). (ОПК-1, ПК-8, ПК-10).

73. Психологические основы обучения в физической культуре и спорте.

Предмет психологии физического воспитания и спорта. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта. Задачи психологии физического воспитания и спорта. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте. (ОПК-1, ОПК-10, ПК-8, ПК-10).

74. Личность спортсмена. Воспитание спортивного характера как задача физкультуры и спорта.

Спортсмен, как социализирующая личность. Понятие «спортивный характер». Влияние личности спортсмена на воспитание спортивного характера занимающихся физической культурой и спортом. (ОПК-10, ПК-8, ПК-10).

75. Сущность менеджмента физической культуры и спорта.

Спортивный менеджмент как функция общественного разделения и кооперации труда. Принципы управления физической культурой и спортом. Цели спортивного менеджмента: цель управления, цель спортивной организации. Функции менеджмента в физической культуре и спорте: общая характеристика и основная классификация (ОК-7, ОПК-9, ПК-33)

76. Информационное и нормативно-правовое обеспечение менеджмента в физической культуре и спорте.

Информация как предмет, средство и продукт труда менеджера. Содержание информационного обеспечения менеджмента в физической культуре и спорте. Информатизация физической культуры и спорта: концептуальные положения. Современная система нормативно-правовых актов по управлению физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как основа управления отраслью. Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта». Профессиональный стандарт «Тренер». Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации". Федеральные стандарты спортивной подготовки (ОК-4, ОК-7, ОПК-9, ПК-29, ПК-33).

77. Технология подготовки и принятия управленческого решения в физической культуре и спорте.

Понятия «управленческое решение в спортивном менеджменте», «приказ», «распоряжение», «постановление», «план», «целевая программа». Классификация управленческих решений в физической культуре и спорте. Требования к управленческим решениям. Технологический процесс подготовки и принятия управленческого решения (ОК-7, ОПК-9, ПК-33).

78. Система управления физической культурой и спортом в РФ.

Государственные органы управления физической культурой и спортом. Органы

исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. *Общественные органы управления физической культурой и спортом. Модель современной организационной структуры управления физической культурой и спортом в России* (ОК-1, ОК-2, ОК-4, ОК-7, ОПК-9, ПК-31, ПК-33).

79. Управление физкультурно-спортивной организацией.

Физкультурно-спортивная организация как открытая система. Технология создания физкультурно-спортивной организации. Материально-техническое обеспечение деятельности предприятия отрасли «Физическая культура и спорт». Планирование и экономический анализ деятельности физкультурно-спортивной организации. (ОК-7, ОПК-9, ПК-33).

6.3.2 Примерный перечень контрольных (практических) заданий, выносимых на государственный экзамен

Ситуационные задачи для ИВС «вольная борьба»

80. Ситуационная задача: Составьте план тренировочного занятия в ИВС с учетом этапа спортивной подготовки. (ОПК-3, ОПК-13, ПК-11)

81. Ситуационная задача: Составьте комплекс упражнений, направленных на предупреждение профессиональных травм и заболеваний в ИВС, и обоснуйте свой выбор с учетом способов и приемов предотвращения травматизма в ИВС. (ОК-9, ОПК-13, ПК-5, ПК-12)

82. Ситуационная задача: Разработайте положение о проведении комплексного спортивного мероприятия (Спартакиада) (ОК-5, ОК-6, ОПК-8, ОПК-13, ПК-31).

83. Ситуационная задача: Предложите варианты воспитания моральных и волевых качеств спортсменов в ИВС с учетом этапа спортивной подготовки. (ОК-1, ОПК-4, ОПК-12, ОПК-13, ПК-6, ПК-9, ПК-31)

84. Ситуационная задача: Составьте тренировочное занятие для спортсменов 16-18 лет в ИВС. Обоснуйте целесообразность содержания предлагаемого Вами занятия. (ОПК-3, ОПК-13, ПК-4, ПК-11)

85. Ситуационная задача: Подберите средства и методы восстановления (повышения) работоспособности спортсменов в ИВС с учетом этапа спортивной подготовки. Обоснуйте целесообразность и рациональность сделанного Вами выбора. (ОК-8, ОПК-1, ОПК-13, ПК-7, ПК-18)

86. Ситуационная задача: Подберите наиболее эффективные тренировочные задания для воспитания специальной выносливости в ИВС и обоснуйте свой выбор. (ОК-8, ОПК-1, ОПК-13, ПК-8)

87. Ситуационная задача: Разработайте схему организации отбора детей для занятий ИВС на этапе начальной подготовки и составьте перечень контрольных испытаний. Обоснуйте свой выбор. (ОПК-2, ОПК-11, ОПК-13, ПК-10, ПК-29, ПК-30)

88. Ситуационная задача: Разработайте оперативный план и сценарий спортивного праздника, направленного на приобщение к ЗОЖ. (ОК-5, ОПК-6, ОПК-9, ОПК-10, ОПК-13, ПК-6, ПК-20, ПК-31).

89. Ситуационная задача: Разработайте план тренировочного процесса в ИВС для контрольно-подготовительного мезоцикла на тренировочном этапе. (ОПК-13, ПК-11, ПК-13, ПК-14)

90. Ситуационная задача: Разработайте план организации спортивно-массовой и оздоровительной работы по ИВС в рамках ДЮСШ. (ОК-6, ОПК-6, ОПК-9, ОПК-12, ОПК-13, ПК-6, ПК-17, ПК-20, ПК-33)

91. Ситуационная задача: Разработайте перечень оборудования, инвентаря и спортивных снарядов, применяемых в спортсооружениях ИВС, с указанием их технических характеристик. (ОК-3, ОК-4, ОПК-13)

92. Ситуационная задача: Разработайте план тренировочного процесса в ИВС на специально-подготовительном этапе подготовительного периода годичного цикла с учетом этапа многолетней подготовки. (ОПК-3, ОПК-13, ПК-11)

93. Ситуационная задача: Разработайте положение о соревновании по ИВС с учетом: требований к подготовке места проведения соревнований; соблюдения общих требований;

необходимого оборудования и инвентаря; обеспечения безопасности участников; правил и судейской коллегии. (ОК-9, ОПК-7, ОПК-8, ОПК-13)

94. Ситуационная задача: Разработайте план тренировочного процесса в ИВС для базового специально-подготовительного мезоцикла на тренировочном этапе. (ОПК-3, ОПК-13, ПК-11)

95. Ситуационная задача: Подберите наиболее эффективные тренировочные задания для воспитания специальной выносливости в ИВС. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора. (ОК-5, ОК-7, ОПК-13, ПК-11)

96. Ситуационная задача: Подберите наиболее эффективные тренировочные задания для воспитания координационных способностей в ИВС. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора. (ОК-5, ОК-7, ОК-8, ОПК-13, ПК-11)

97. Ситуационная задача: Подберите наиболее эффективные тренировочные задания для воспитания специальных скоростных (скоростно-силовых) качеств в ИВС. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора. (ОК-5, ОК-7, ОК-8, ОПК-13, ПК-11)

98. Ситуационная задача: Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для воспитания специальной гибкости в ИВС. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора. (ОК-5, ОК-7, ОК-8, ОПК-13, ПК-11)

99. Ситуационная задача: Составьте тренировочное занятие избирательной направленности (сила, силовая выносливость и т.д.) для спортсменов ИВС в условиях тренажерного зала. (ОК-5, ОК-7, ОК-8, ОПК-13, ПК-3, ПК-11, ПК-32)

100. Ситуационная задача: Составьте тренировочное занятие избирательной направленности для начинающих спортсменов в ИВС в естественных условиях. (ОК-5, ОК-7, ОК-8, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-13, ПК-3, ПК-11, ПК-32)

101. Ситуационная задача: Составьте тренировочное занятие комплексной направленности для начинающих спортсменов в ИВС в естественных условиях. (ОК-5, ОК-7, ОК-8, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-13, ПК-3, ПК-11, ПК-17, ПК-32)

102. Ситуационная задача: Составьте план тренировочных занятий в базовом (ударном) микроцикле подготовки квалифицированных спортсменов в ИВС в подготовительном периоде при одной тренировке в день. (ОК-5, ОК-7, ОК-8, ОПК-13, ПК-3, ПК-11, ПК-14)

103. Ситуационная задача: Составьте план тренировочных занятий в базовом (ударном) микроцикле тренировки квалифицированных спортсменов в ИВС в подготовительном периоде при двухразовых занятиях в день. (ОК-5, ОК-7, ОК-8, ОПК-13, ПК-3, ПК-11, ПК-14)

104. Ситуационная задача: Разработайте и опишите этапы организации и проведения детских (или массовых) соревнований в ИВС. (ОК-5, ОК-7, ОПК-8, ОПК-13, ПК-32)

105. Ситуационная задача: Составьте смету тренировочных сборов перед соревнованиями в ИВС. (ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОПК-9, ОПК-13)

106. Ситуационная задача: Разработайте план и подберите тестовые задания для этапного контроля специальной выносливости в ИВС. (ОК-5, ОК-7, ОПК-5, ОПК-13, ПК-1, ПК-13)

107. Ситуационная задача: Разработайте план и подберите тестовые задания для этапного контроля специальных силовых качеств в ИВС. (ОК-5, ОК-7, ОПК-5, ОПК-13, ПК-1, ПК-13)

108. Ситуационная задача: Разработайте план и подберите тестовые задания для этапного контроля координационных способностей в ИВС. (ОК-5, ОК-7, ОПК-5, ОПК-13, ПК-1, ПК-13)

109. Ситуационная задача: Разработайте план этапного контроля специальных скоростных (скоростно-силовых) качеств в ИВС и подберите тестовые задания для их оценки. (ОК-5, ОК-7, ОПК-5, ОПК-13, ПК-1, ПК-13)

110. Ситуационная задача: Разработайте план мероприятий, позволяющих оценить качества и эффективность проведенного набора детей для занятий ИВС, включая использование информационных технологий и методов математико-статистической обработки данных. (ОК-7, ОПК-11, ОПК-13, ПК-10, ПК-13, ПК-29, ПК-30)

111. Ситуационная задача: Разработайте конспект занятия оздоровительной направленности с использованием средств ИВС. (ОК-5, ОК-7, ОК-8, ОПК-6, ОПК-13, ПК-3, ПК-18, ПК-19)

112. Ситуационная задача: Разработайте план тренировочного процесса в ИВС для базового обще-подготовительного мезоцикла на тренировочном этапе. (ОПК-3, ОПК-13, ПК-11)

113. Ситуационная задача: Разработайте план тренировочного процесса в ИВС в подготовительном периоде годового цикла с учетом этапа многолетней подготовки. (ОПК-3, ОПК-13, ПК-11)

114. Ситуационная задача: Разработайте план тренировочного процесса в ИВС на обще-подготовительном этапе подготовительного периода годового цикла с учетом этапа многолетней подготовки. (ОПК-3, ОПК-13, ПК-11)

Ситуационные задачи для ИВС «аэробика и фитнес-гимнастика»

115. Ситуационная задача: Для воспитания силовых способностей начинающего клиента на подготовительном этапе (стаж регулярных занятий менее трёх месяцев) инструктор применял упражнения со свободными весами с нагрузкой в 80 – 8% от 1 ПМ (1ПМ = 8повторений x 1,27). Упражнения выполнялись повторным методом по 4 - 7 повторений в сете, с интервалами отдыха в 2 – 3 минуты. Задание: 1). Проанализируйте и определите методическую ошибку инструктора. Какая силовая способность воспитывается данным видом тренинга? На каком этапе допустима такая тренировка? 2) Укажите, какую силовую способность нужно развивать у начинающего клиента на подготовительном этапе силовой тренировки (нагрузка в % от 1ПМ, количество повторений, сетов, интервалы отдыха, скорость. (ОПК – 5, ОПК-13, ПК -3, ПК – 5, ПК -6, ПК – 11).

116. Ситуационная задача: Очень большое значение в проведении занятий имеет использование зеркала. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать их с действиями тренера. На одном из групповых занятий в фитнес – клубе возникла ситуация, когда тренер все без исключения движения показывал лицом к занимающимся, зеркально, в связи с чем возникли сложности с координацией у большинства занимающихся, они буквально «встали». На следующем занятии по просьбе клиентов инструктор встал спиной к группе, и все действия показывал лицом к зеркалу, что у некоторых клиентов вызвало отрицательную реакцию. Задание: Объясните, какие движения следует показывать лицом к группе, а какие – лицом к зеркалу. (ОПК – 7, ОПК-13, ПК – 8, ПК -14, ПК – 32).

117. Ситуационная задача: Процесс аэробных тренировок предназначен для повышения выносливости организма, подъема тонуса и укрепления сердечно - сосудистой системы. Бег, ходьба и поездки на велосипеде входят в комплекс типичных аэробных тренировок. Главное отличие аэробных тренировок заключается в продолжительности (постоянной мышечной работе, которая должна длиться не меньше двадцати минут), а комплекс упражнений при этом должен иметь присутствие динамического и повторяющегося характера. Аэробные упражнения являются наилучшим способом для процесса связанного с сжиганием лишних калорий. Точнее аэробные тренировки способствуют сжиганию жира и одновременно сохраняют (если не делаются в большом объеме) мышечную массу. При аэробных нагрузках понижается давление, уменьшается риск связанный с возникновением сердечной недостаточности, улучшается работа функции легких и появляется отличная перспектива в преодолении стрессового состояния организма. Главная же причина, по которой выполняется аэробная нагрузка в спортивном зале, заключается в процессе сжигания жира. Задание: 1 Рассчитайте целевой пульс для высокоинтенсивной аэробной работы двумя способами. 2. Рассчитайте целевой пульс для жиросжигающей аэробной работы двумя способами. 3. Рекомендуйте виды аэробной тренировки. 3. Оцените адекватность физической нагрузки по разговорному тесту. (ОПК - 5, ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 5, ПК – 8, ПК - 15).

118. Ситуационная задача: Клиентка 24 - летнего возраста, не курящая, посещает групповые занятия по аэробике в течение трёх месяцев. При этом она постоянно жалуется на одышку и сильное сердцебиение. При обращении к участковому терапевту оказалось, что у девушки анемия и пониженное давление. Врач же фитнес – клуба не заметил отклонений в состоянии здоровья этой клиентки. Она сомневается, посещать ли ей занятия или лучше от них отказаться. Задание: Проанализируйте адекватность физической нагрузки на занятиях.

Объясните, какие действия должен предпринять инструктор, чтобы девушка смогла продолжить занятия. (ОПК - 5, ОПК – 6, ПК – 8, ОПК-13, ПК – 12, ПК – 15, ПК - 32).

119. Ситуационная задача: Несмотря на то, что все мы понимаем и осознаем, насколько приятно иметь идеальное телосложение (ну и насколько вообще полезны занятия спортом) - все равно многие люди, даже сильно того желая, не могут регулярно посещать тренировки. Для этого, обычно, находятся «веские» отговорки и причины, которые мы сами же и придумываем, причем лишь для того, чтобы успокоить собственную совесть. Задание: Посоветуйте, как наконец – то заставить себя тренироваться, и как не «перегореть» через пару недель. (ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 9, ПК – 32).

120. Ситуационная задача: Клиенты, приходящие в зал кардио тренажёров зачастую не знают, какой тренажёр выбрать для занятий, и чем они отличаются друг от друга. Одни клиенты категорически не желают бегать, хотя эффективной считается передвижение по дорожке со скоростью 12 км в час, другие имеют проблемы с суставами, третьи желают увеличить мышечную массу. Задание: 1. Посоветуйте кардио тренажёр для щадящей нагрузки на суставы; 2. для увеличения мышечной массы. (ОПК -6, ОПК-13, ПК – 8).

121. Ситуационная задача: В последнее время в фитнес клубы приходит много клиентов с заболеваниями позвоночника и суставов. Задание: Посоветуйте виды тренировочных программ для таких клиентов с учётом противопоказаний (артрит, артроз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа). (ОПК – 5, ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 8, ПК – 12, ПК – 32).

122. Ситуационная задача: За правильное положение позвоночника отвечают специальные внутренние мышцы и связки спины, именно от их подвижности и эластичности зависит здоровье нашего позвоночника. Внутренние мышцы исполняют роль невидимого корсета, который поддерживает позвоночник в вертикальном состоянии. Их нужно обязательно тренировать и делать это лучше не дома по самостоятельно выбранной системе, а под присмотром специалиста в фитнес - зале. На сегодняшний день проблемы с позвоночником есть если не у всех, то у большинства точно. Нагрузки при занятиях спортом зависят от степени тяжести заболевания : 1. (искривление позвоночника имеет три стадии – сколиоз, лордоз и кифоз). 2. Остеохондроз – еще одно серьезное заболевание, это изменение межпозвоночных дисков, при котором деформируются позвонки, и, как следствие, снижается эластичность связок. Задание: Какие фитнес – программы можно рекомендовать занимающимся с этими заболеваниями и что исключить. (ОПК – 5, ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 8, ПК – 12, ПК – 32).

123. Ситуационная задача: Во время выполнения аэробной нагрузки на степ – платформе в групповых занятиях (при разнородном составе группы) у некоторых клиентов появилась одышка, они не могли говорить без дополнительного вдыхания воздуха, в то время как другие не заметили никаких перемен, связанных со скоростью дыхания. Объясните, какие действия следует предпринять инструктору, чтобы отрегулировать нагрузку на занятиях. (ОПК – 5, ОПК – 6, ОПК – 7, ОПК-13, ПК – 8, ПК – 12, ПК - 15).

124. Ситуационная задача: Три клиента обратились к персональному тренеру с целью разработки оптимальной тренировочной программы. Один из них изъявил желание добиться максимальных показателей силы, но хотел бы и сбросить лишний жир. Второй клиент сделал акцент на жиросжигание, но хотел бы улучшить и силовые показатели. Третий клиент пожелал улучшить общую тренированность и спортивные навыки. Всем трём клиентам тренер предложил перекрёстный тренинг (кардио + силовой). Задание: Кому, по вашему мнению, данная программа подходит идеально, а кому необходимо её изменить и почему? (ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 5, ПК – 8, ПК - 14, ПК – 32).

125. Ситуационная задача: В одном из групповых занятий по аэробике инструктор для развития силовой выносливости запланировал проведение занятия по методу круговой тренировки с целью разнообразия нагрузки и использования большего количества оборудования, Однако он не имел представления о предполагаемом количестве занимающихся. В одном случае оказалось, что на занятия пришло гораздо меньше людей, чем предполагалось, и тренер потратил множество ненужных усилий на расстановку станций. Во втором случае на занятия пришло большее количество занимающихся, чем ожидалось. Объясните, какие действия должен предпринять инструктор: а) чтобы не терять время и силы на установку

лишнего оборудования; б) чтобы срочно отреагировать на большее количество занимающихся. (ОПК – 5, ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 5, ПК – 32).

126. Ситуационная задача: Клиент, не имеющий заболеваний, начинающий, обратился к персональному тренеру с целью снижения жирового компонента массы тела. Инструктор предложил клиенту методику интервальной тренировки, построенной по принципу «работа – отдых». Задание: Обоснуйте эффективность данного метода. Дайте рекомендации по применению методики: длительность периода, продолжительность интенсивной фазы по отношению к фазе отдыха, длительность самого занятия, до какого пульса следует восстанавливаться в процентах от ЧСС_{max}. (ОПК – 5, ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 5, ПК – 32).

127. Ситуационная задача: Женщина 35 лет, имеющая противопоказания к занятиям аэробикой, обратилась к персональному тренеру по пилатесу. Её желанием было повышение интенсивности нагрузки, а также её индивидуализация, так как в групповых занятиях состав группы разнороден, и она не удовлетворена результатами. Ранее она занималась классическим пилатесом несколько лет. В клубе имеется оборудование для пилатеса Peak Pilates Chair. Инструктор предложил ей методику Peak Pilates. Задание: Объясните, в чем отличие этого метода от классического пилатеса и почему он эффективен для клиентов продвинутого уровня. (ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 5, ПК – 32).

128. Ситуационная задача: Не секрет ни для кого, что спортсмены различных видов спорта не любят заниматься йогой, связывая её с пением мантр и вегетарианским образом жизни, сложной системой дыхания, освоением сложных поз. Задание: Предложите спортсменам методику занятий йогой для улучшения спортивных результатов. Объясните, в чём принципиальное отличие предложенной методики от традиционной йоги. (ОПК -5, ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 5, ПК – 32).

129. Ситуационная задача: В фитнес-клуб на групповые занятия по оздоровительной аэробике пришла группа занимающихся, состав которой разнороден. Вместе оказались клиенты с большим стажем занятий, с некоторым стажем, а также новички. Причём одежда и обувь этих новичков частично соответствовала форме для занятий аэробикой. У некоторых занимающихся отсутствовала питьевая вода. Задание: Вы – инструктор данного клуба. Предпримите соответствующие действия по расстановке группы и профилактике травматизма. Приведите примеры усложнения и упрощения движений для получения всеми занимающимися соответствующей нагрузки на занятии. (ОПК – 6, ОПК – 7, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 12, ПК – 32).

130. Ситуационная задача: Основная задача тренировочного процесса заключается в подготовке организма спортсмена к совершению физической нагрузки максимальной интенсивности во время соревнований. Методика использования мониторов сердечного ритма основана на регистрации ЧСС как основного показателя интенсивности физических нагрузок. Определение уровня анаэробного порога у спортсменов необходимо для контроля эффективности тренировочного процесса. В результате проведённого мониторинга с использованием монитора сердечного ритма оказалось, что у одного из спортсменов увеличилось ЧСС покоя, произошло удлинение времени восстановления пульса и снижение анаэробного порога. Задание: Проанализируйте результат тренировочного процесса и объясните, какие мероприятия следует провести для нормализации функций организма данного спортсмена. (ОПК – 5, ОПК – 7, ОПК-13, ПК- 3, ПК – 12).

131. Ситуационная задача: В фитнес - клуб обратились женщины старше 50 лет, желающие заниматься аэробикой, не имеющие противопоказаний. Задание: Предложите методику занятий фитнесом для лиц данной возрастной группы (специфика занятий, количество занятий в неделю, продолжительность). (ОПК - 6, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 5, ПК – 32).

132. Ситуационная задача: В финальном туре соревнований по фитнес - аэробике в номинации «Аэробика» две команды набрали равные ранги. Судейская бригада состояла из семи судей: главного арбитра по технике, трёх судей по технике и трёх судей по артистизму. Одной из команд два первых судьи по технике присудили первое место, два других – второе. Судьи по артистизму распределили места: первый арбитр – второе место, второй арбитр – первое, третий арбитр – третье (сумма мест = 12). Другая команда в сумме набрала также 12

мест: два первых арбитра поставили команду на второе место, два других – на первое. Ранги судей по артистизму: первый арбитр – третье место, второй арбитр - второе, третий арбитр – первое. Задание: Перечислите должностные обязанности судей по технике и артистизму. Определите команду-победителя турнира и обоснуйте решение. (ОПК – 8, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 5).

133. Ситуационная задача: Многие клиенты, желающие укрепить здоровье, приходят в фитнес-клуб, не зная, каким видом тренинга им лучше заняться. Одни имеют хронические стрессы, страдают скачками артериального давления, имея при этом избыточный вес. В то же время они не хотят заниматься классической или танцевальной аэробикой: «Не люблю я эти танцы, у меня не получается». Другие страдают остеопорозом, также им не нравится вид их дряблых мышц. Задание: Вы – инструктор фитнес - клуба. Проведите подготовительную работу с клиентами. Объясните, в чём она будет заключаться. Предложите разным клиентам разные виды тренировок в зависимости от имеющихся проблем. (ОПК – 6, ОПК – 7, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 5, ПК – 32).

134. Ситуационная задача: Как показали исследования последних лет, современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Очень много времени они тратят на просмотр телепередач и видеофильмов, слишком рано начинают увлекаться компьютерными играми. 32% детей в возрасте 9–10 лет проводят перед телевизором около 6 ч в сутки и около 25 ч в неделю. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными – отсюда и низкая мотивация к занятиям. Задание: Объясните, какие действия и в какой последовательности следует предпринять, чтобы реализовать программно-целевой принцип оздоровительной тренировки при работе с детьми. (ОПК – 6, ОПК-13, ПК – 3, ПК – 4, ПК – 13, ПК – 32).

Ситуационные задачи для ИВС «спортивный туризм»

135. Ситуационная задача: Рассмотрите варианты действий участников группы при потере ориентировки группой в условиях плохой видимости. Перечислите признаки плохой погоды (ОК-9, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-10, ОПК-13, ПК-1, ПК-4, ПК-7, ПК-20, ПК-32).

136. Ситуационная задача: Конец учебного года. Вы отправились в однодневный поход выходного дня с группой шестиклассников в количестве 20 человек. Вместе с вами, вторым руководителем, идет ваш старший воспитанник, ученик 10 класса. Перечислите мероприятия по предотвращению травм, болезней и порче снаряжения. Организуйте бивачные работы на обеденном привале (ОК-2, ОПК-3, ОПК-7, ОПК-13, ПК-2, ПК-4, ПК-8, ПК-12, ПК-20).

137. Ситуационная задача: Вы – организатор похода 1-й степени сложности для 10 участников. Охарактеризуйте степень сложности данного похода с учетом вида (протяженность, продолжительность). Перечислите основные разделы единой всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов (ОК-1, ОК-4, ОПК-2, ОПК-9, ОПК-13, ПК-4, ПК-20).

138. Ситуационная задача: Вы – организатор трехдневного похода выходного дня для 20 участников. На примере маршрута перечислите необходимые документы для проведения похода. Обоснуйте критерии комплектования группы и распределите обязанности среди участников похода (ОК-6, ОПК-1, ОПК-5, ОПК-13, ПК-1, ПК-4, ПК-13, ПК-20).

139. Ситуационная задача: Вы – руководитель похода. Группе необходимо преодолеть водное препятствие. Объясните технику и условия передвижения. Перечислите необходимое специальное снаряжение (ОК-7, ОК-8, ОПК-13, ПК-1, ПК-3, ПК-6, ПК-14, ПК-20).

6.3.3 Перечень тем ВКР

1. Развитие скоростно-силовых способностей борцов классического стиля 14-16 лет
2. Методика воспитания координационных способностей боксеров 10-11 лет
3. Техника-тактическая подготовка высококвалифицированных девушек-борцов вольного стиля к соревнованиям

4. Использование специализированных приемов разминки для профилактики травмы поясничного отдела позвоночника у спортсменов-пауэрлифтеров
5. Тема выпускной квалификационной работы
6. Физическая подготовка юных волейболистов на этапе начальной подготовки
7. Повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста средствами оздоровительного фитнеса
8. Общая физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной подготовки
9. Методика подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки
10. Развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста на занятиях фитнес-аэробикой
11. Повышение физической подготовленности мужчин 21-35 лет в условиях фитнес центра
12. Общая физическая подготовка бойцов спецподразделений
13. Формирование культуры здорового образа жизни в процессе физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении
14. Воспитание скоростных способностей пловцов 12-13 лет в макроцикле
15. Техническая подготовка юных гимнасток 8- 10 лет на основе учета индивидуального профиля межполушарной асимметрии мозга
16. Постановка композиции в художественной гимнастике на этапе спортивного совершенствования
17. Специальная физическая подготовка пловцов 12-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла
18. Развитие общей выносливости у юных хоккеистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки
19. Построение тренировочного процесса тяжелоатлетов на предсоревновательном этапе
20. Влияние оздоровительного плавания на уровень физической кондиции детей младшего школьного возраста
21. Психологические критерии спортивного отбора юных боксеров на этапе начальной подготовки
22. Методика обучения технике игры в бадминтон на этапе начальной подготовки
23. Повышение качества жизни лиц пожилого возраста средствами кинезиотерапии
24. Развитие скоротно-силовых способностей у юных хоккеистов 12-14 лет в подготовительном периоде годичного цикла
25. Коррекция нарушений осанки у детей 5-7 лет в условиях подготовительной группы дошкольного образовательного учреждения
26. Применение функционального многоборья для повышения уровня физической подготовленности сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний
27. Воспитание физических способностей у юных боксеров на этапе начальной подготовки
28. Повышение уровня физической подготовленности школьников 14-15 лет средствами кондиционной гимнастики
29. Развитие вестибулярной устойчивости у дзюдоистов на этапе начальной подготовки с помощью игрового метода
30. Воспитание физических способностей у детей 7-8 лет
31. Повышение уровня физической подготовленности сотрудников Федеральной противопожарной службы

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения программы бакалавриата

6.4.1. Процедура оценивания результатов сдачи государственного экзамена

При организации и проведении государственной итоговой аттестации, исходя из перечня планируемых результатов обучения, формируется фонд оценочных средств к государственному экзамену:

- примерный перечень вопросов к государственному экзамену для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. При этом, за каждым вопросом указываются компетенции, уровень сформированности которых будет оцениваться;

- примерный перечень контрольных (практических) заданий – ситуационных задач к государственному экзамену для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ и ВЛАДЕНИЙ. При этом, за каждым заданием указываются компетенции, уровень сформированности которых будет оцениваться.

Сформированные перечни (вопросы к государственному экзамену, ситуационные задачи) в совокупности охватывают все компетенции.

Билеты формируются случайной выборкой из приведенных выше перечней, а итоговый результат оценивания соотносится на весь заявленный в программе перечень результатов обучения.

Каждый билет включает:

1. Два вопроса для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ;
2. Контрольное (практическое) задание – ситуационная задача для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ и ВЛАДЕНИЙ.

При этом комбинации вопросов и контрольных (практических) заданий могут быть различными. Однако в билетах обязательно будут представлены все дисциплины, входящие в область государственного междисциплинарного экзамена.

Длительность государственного экзамена определяется исходя из того, что каждому экзаменуемому предоставляется не менее 20 минут для подготовки к вопросам, входящим в выбранный им экзаменационный билет.

Не разрешается использовать на государственном экзамене справочную литературу, нормативные документы, лекционный материал. На государственном экзамене запрещено использовать технические приспособления (телефоны, планшеты, ПК, наушники и др.), способные выдавать справочную и иную информацию.

Методика оценивания: при проведении итоговой аттестации, как правило, применяется среднее арифметическое значения оценок полученных за каждый элемент оценивания, указанный в билете (два вопроса и практическое задание).

Итоговая оценка за экзамен исчисляется как среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным вопросам с учетом результатов обсуждения и принимается большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании.

При равном числе голосов председатель обладает правом решающего голоса.

Устанавливаются следующие шкалы оценивания уровней освоения компетенций, предусмотренных программой при проведении государственного экзамена:

- «ПОВЫШЕННЫЙ» - выставляется оценка – 5 «ОТЛИЧНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 4.5-5.0;
- «БАЗОВЫЙ» - выставляется оценка – 4 «ХОРОШО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 3.5 – 4.4;
- «Пороговый» - выставляется оценка – 3 «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 2.5 – 3.4;
- «НЕДОСТАТОЧНЫЙ» - выставляется оценка - «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5.

Образец экзаменационного билета приведен в приложении.

6.4.2 Процедура оценивания результатов защиты ВКР

Процедура оценивания результатов освоения образовательной программы включает в себя оценку уровня сформированности компетенций обучающегося при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

При защите выпускной квалификационной работы оценивается:

- содержание выпускной квалификационной работы (качество анализа и научно-исследовательской проработки проблемы; самостоятельность исполнения);
- оформление работы (качество оформления работы в соответствии с требованиями);
- презентация выпускной квалификационной работы на защите (полнота, системность представления материалов исследования с помощью компьютерных технологий);
- ответы на вопросы (навык публичной дискуссии, защиты собственных идей, выводов и рекомендаций).

Методика оценивания: при проведении итоговой аттестации, как правило, применяется среднее арифметическое значения оценок полученных за каждый элемент оценивания.

Итоговая оценка за защиту ВКР исчисляется как среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным элементам оценивания с учетом результатов обсуждения и принимается большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании.

При равном числе голосов председатель обладает правом решающего голоса.

Уровень сформированности компетенций определяется по качеству выполненной обучающимся выпускной квалификационной работы и ее защиты и отражается в следующих шкалах оценивания уровней освоения компетенций, предусмотренных программой:

- «ПОВЫШЕННЫЙ» - выставляется оценка – 5 «ОТЛИЧНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 4.5-5.0;
- «БАЗОВЫЙ» - выставляется оценка – 4 «ХОРОШО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 3.5 – 4.4;
- «ПОРОГОВЫЙ» - выставляется оценка – 3 «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 2.5 – 3.4;
- «НЕДОСТАТОЧНЫЙ» - выставляется оценка - «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5.

7. Материально-техническое и программное обеспечение государственной итоговой аттестации

Иркутский филиал РГУФКСМиТ располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение итоговой государственной аттестации студентов-выпускников по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата).

Необходимый для реализации образовательной программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- оборудованные мультимедийным оборудованием и звуко-акустической системой учебные аудитории, в том числе аудитория для приема экзамена и защиты выпускной квалификационной работы;
- медицинский кабинет;
- библиотека.

Иркутский филиал РГУФКСМиТ обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- операционная система Microsoft Windows;
- офисный пакет Microsoft Office;
- антивирусная защита Kaspersky.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ)**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)» В Г. ИРКУТСКЕ
(ИРКУТСКИЙ ФИЛИАЛ РГУФКСМиТ)**

Государственный экзамен
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль «Спортивная подготовка»

«ТиМ ИВС «Вольная борьба»

БИЛЕТ №1

1. Скоростные способности человека, их сущность, формы проявления, способы оценки. Мышечная композиция и ее связь со скоростными способностями человека. Средства и особенности методики развития отдельных форм скоростных способностей.
2. Скоростно-силовые способности, их сущность, формы проявления, средства и особенности методики.
3. Ситуационная задача: Составьте комплекс упражнений, направленных на предупреждение профессиональных травм и заболеваний в ИВС, и обоснуйте свой выбор с учетом способов и приемов предотвращения травматизма в ИВС.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ)**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)» В Г. ИРКУТСКЕ
(ИРКУТСКИЙ ФИЛИАЛ РГУФКСМиТ)**

Государственный экзамен
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль «Спортивная подготовка»

ТиМ ИВС «Аэробика и фитнес-гимнастика»

БИЛЕТ №2

1. Значение, задачи и методические основы направленного использования физической культуры в младшем школьном возрасте.
2. Игровой и соревновательный методы, их сущность и отличительные черты.
3. Ситуационная задача: Во время выполнения аэробной нагрузки на степ – платформе в групповых занятиях (при разнородном составе группы) у некоторых клиентов появилась одышка, они не могли говорить без дополнительного вдыхания воздуха, в то время как другие не заметили никаких перемен, связанных со скоростью дыхания. Объясните, какие действия следует предпринять инструктору, чтобы отрегулировать нагрузку на занятиях.

Программу государственного экзамена разработали:

Богданович Н.Г. – доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, к.психол.н., доцент;

Большакова Т.А. – доцент кафедры спортивных дисциплин;

Боровских С.В. – заведующая кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, к.э.н.;

Бочкарев А.А. – доцент кафедры естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин, к.м.н.;

Воробьева Е.В. – профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, д.п.н., доцент;

Гаськова Н.П. – доцент кафедры естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин, к.м.н., доцент;

Григорьев А.А. - доцент кафедры спортивных дисциплин;

Кugno Э.Э. – заведующий кафедрой спортивных дисциплин, к.п.н.;

Садовникова А.М. – заведующая кафедрой естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин, к.б.н., доцент;

Уманец В.А. – профессор кафедры естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин, к.х.н., доцент.