

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 25.06.2024 г. (протокол №159) внести изменения в следующие разделы основных образовательных программ - бакалавриат (далее – ООП), реализуемых в РУС «ГЦОЛИФК»: общую характеристику основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы), рабочие программы дисциплин (модулей), программу государственной итоговой аттестации, оценочные материалы ( фонд оценочных средств) – компетенцию **УК-5 «Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контекстах»** дополнить следующим индикатором достижения компетенции:

*УК-5.8 Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями.*

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 25.04.2023 г. (протокол №141) внести изменения в основные образовательные программы - бакалавриат (далее - ООП), реализуемые в РУС «ГЦОЛИФК» в части:

1. Требования к результатам освоения программы: компетенцию УК-10 читать в следующей редакции *«Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности»;*
2. Результатов обучения: *Дополнить индикаторы достижения компетенции УК-10 следующими индикаторами:*

УК-10.4 Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического, коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни

УК-10.5 Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению

УК-10.6 Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения

3. *Корректировки названия дисциплины «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»: дисциплину «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» читать в следующей редакции «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС «ГЦОЛИФК» с 01.09.2023 года*

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 29.08.2023 г. (протокол №146) внести изменения в следующие разделы основных образовательных программ - бакалавриат (далее – ООП), реализуемых в РУС «ГЦОЛИФК»: общая характеристика ООП, рабочие программы дисциплин (модулей), программа итоговой (государственной итоговой) аттестации, оценочные средства – компетенцию **УК-5 «Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контекстах»** дополнить следующими индикаторами достижения компетенции:

*УК-5.4 Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям*

*УК-5.5 Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп*

*УК-5.6 Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира*

*УК-5.7 Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личного характера*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**  
**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Программа государственной итоговой аттестации утверждена и рекомендована  
решением Межфакультетского совета:  
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

1. Павлов Е.А. – проректор по учебно-методической работе РУС «ГЦОЛИФК», к.п.н., доцент;
2. Шевцов А.В. – декан Тренерского факультета, профессор кафедры теории и методики единоборств, к. пед.н., профессор;
3. Ананьин А.С. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики волейбола;
4. Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;
5. Джумок А.А. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона;
6. Колесникова Е.С. - к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики;
7. Михалина Г.М. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики;
8. Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта;
9. Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики.

## **1. Цели и задачи прохождения государственной итоговой аттестации**

**Целью** прохождения государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) является: обеспечение готовности выпускников к непрерывному процессу совершенствования и развития своего интеллектуального, общекультурного и профессионального уровня.

Для достижения цели по подготовке выпускников к сдаче ГИА служат следующие задачи:

- формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль): «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»:

- подготовить выпускников, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления физическим воспитанием и спортивной тренировкой на этапах многолетней спортивной подготовки;

- научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта.

Государственная итоговая аттестация выпускников РУС «ГЦОЛИФК» является обязательной и осуществляется после освоения ООП (ОПОП) в полном объеме.

## **2. Формы проведения ГИА и ее структурные особенности**

Государственная итоговая аттестация проводится в следующих формах:

- Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

–Защита выпускной квалификационной работы (далее – ВКР), включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты. Видом выпускной работы является бакалаврская работа.

### **3. Место ГИА в структуре ООП (ОПОП)**

ГИА по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль): «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» в структуре ООП (ОПОП) относится к блокам: БЗ.О.01(Г) – «Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена» и БЗ.О.02(Д)– «Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы», является итоговой аттестацией обучающихся по итогам освоении ООП (ОПОП).

Программа разработана на основе формируемых у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, освоение которых является требованием ФГОС ВО к выпускникам образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Связи дисциплин учебного плана дают обучающемуся системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, что обеспечивает соответствующий теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности тренера по физической подготовке, учителя физической культуры, педагога дополнительного образования.

Настоящая программа включает вопросы и описание критериев по следующим дисциплинам учебного плана: теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса, теория спорта, спортивная биомеханика, теория и методика физической культуры, педагогика физической культуры и спорта, психология физической культуры и спорта, менеджмент

физической культуры и спорта, теория и методика детско-юношеского спорта, история физической культуры, физиология.

#### 4. Перечень планируемых результатов освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты освоения ООП (ОПОП)
	Наименование компетенции/ наименование индикатора (ов) достижения компетенции
1	2
<b>УК-1</b>	<b>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</b>
УК-1.1.	Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач
УК-1.2.	Умеет анализировать и систематизировать, и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности
УК 1.3.	Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений
<b>УК-2</b>	<b>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</b>
УК-2.1.	Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения
УК-2.2.	Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-2.3.	Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
<b>УК-3</b>	<b>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>
УК-3.1.	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия
УК-3.2.	Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе
УК-3.3.	Владеет навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности
<b>УК-4</b>	<b>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</b>
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации



УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)
УК-4.3.	Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)
<b>УК-5</b>	<b>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b>
УК-5.1.	Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации
УК-5.2.	Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции
УК-5.3.	Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах
<b>УК-6</b>	<b>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>
УК-6.1.	Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем
УК-6.2.	Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности
УК-6.3.	Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>УК-8</b>	<b>Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</b>
УК-8.1.	Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества
УК-8.2.	Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
УК-8.3.	Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности
<b>ОПК-1</b>	<b>Способен планировать содержание занятий физической культурой и</b>

	<b>спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся
ОПК-1.3.	Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта
<b>ОПК-2</b>	<b>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</b>
ОПК-2.1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом
ОПК-2.2.	Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом
ОПК-2.3.	Владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; технологиями проведения спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом
<b>ОПК-3</b>	<b>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b>
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия
ОПК-3.3.	Владеет методикой проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности
<b>ОПК-4</b>	<b>Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b>

ОПК-4.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий
ОПК-4.2.	Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом занимающихся; организовывать деятельность занимающихся физической культурой и спортом; обеспечивать участие занимающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности
ОПК-4.3.	Владеет методикой обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности; методикой проведения спортивных и физкультурных мероприятий
<b>ОПК-5</b>	<b>Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</b>
ОПК-5.1.	Знает основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения
ОПК-5.2.	Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного социального поведения
ОПК-5.3.	Владеет методикой воспитания у занимающихся физической культурой и спортом социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения
<b>ОПК-6</b>	<b>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>
ОПК-6.1.	Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни
ОПК-6.2.	Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни
ОПК-6.3.	Владеет методикой формирования у занимающихся осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни
<b>ОПК-7</b>	<b>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>
ОПК-7.1.	Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи

ОПК-7.2.	Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь
ОПК-7.3.	Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований
<b>ОПК-8</b>	<b>Способен проводить работу по предотвращению применения допинга</b>
ОПК-8.1.	Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий
ОПК-8.2.	Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия
ОПК-8.3.	Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга
<b>ОПК-9</b>	<b>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</b>
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-9.3.	Владеет методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся
<b>ОПК-10</b>	<b>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</b>
ОПК-10.1.	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) занимающихся
ОПК-10.2.	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) занимающихся
ОПК-10.3.	Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания
<b>ОПК-11</b>	<b>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</b>
ОПК-11.1.	Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта
ОПК-11.2.	Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта
ОПК-11.3.	Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной

	деятельности
<b>ОПК-12</b>	<b>Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</b>
ОПК-12.1.	Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство; правила профессиональной этики
ОПК-12.2.	Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами; соблюдать правила профессиональной этики
ОПК-12.13.	Имеет опыт применения правовых и этических норм в профессиональной деятельности
<b>ОПК-13</b>	<b>Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</b>
ОПК-13.1.	Знает регламент, правила соревнований по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения
ОПК-13.2.	Умеет планировать и организовывать соревнования по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и осуществлять их судейство
ОПК-13.3.	Владеет методикой организации и судейства соревнований по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности
<b>ОПК-14</b>	<b>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</b>
ОПК-14.1.	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования
ОПК-14.2.	Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта
ОПК-14.3.	Имеет опыт методического обеспечения спортивной подготовки и физического воспитания
<b>ОПК-15</b>	<b>Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</b>
ОПК-15.1.	Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий
ОПК-15.2.	Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач
ОПК-15.3.	Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий
<b>ПК-1</b>	<b>Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа</b>
ПК-1.1	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии
ПК-1.2.	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с

	использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения
ПК-1.3.	. Имеет опыт организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях различного типа
<b>ПК-2</b>	<b>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся</b>
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся
<b>ПК-3</b>	<b>Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту</b>
ПК-3.1.	Знает особенности реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; средства и методы педагогического мониторинга
ПК-3.2.	Умеет: определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта
ПК-3.3.	Владет навыками разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта
<b>ПК-4</b>	<b>Способен к самосовершенствованию в процессе физкультурно-спортивной деятельности</b>
ПК-4.1.	Знает: основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования
ПК-4.2.	Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом
ПК-4.3.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности

## **5. Объем и продолжительность ГИА.**

Общий объем ГИА составляет **6 зачетных единиц**, продолжительность - 4 недели, академических часов (в соответствии с учебным планом) - 216, **форма обучения очная.**

## **6. Программа государственного экзамена**

Государственный экзамен проводится по одной или нескольким дисциплинам или модулям ООП (ОПОП), результаты освоения которых имеют определяющее значение для профессиональной деятельности выпускников.

Программа междисциплинарного экзамена по направлению подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 3++.

Перечень вопросов соответствует требованиям к обязательному минимуму содержания основной образовательной программы подготовки бакалавра по направлению **49.03.01 «Физическая культура».**

### **6.1. Форма проведения государственного экзамена в соответствии с содержанием ГИА.**

Сдача государственного экзамена проводится на открытых заседаниях государственной экзаменационной комиссии.

Государственный экзамен проводится устно с обязательным составлением письменных тезисов ответов на специально подготовленных для этого бланках. Экзамен проводится по билетам, которые включают два теоретических вопроса и одну задачу или задание.

Обучающимся и лицам, привлекаемым к ГИА, во время проведения государственных аттестационных испытаний запрещается иметь при себе и использовать технические средства связи.

Обучающимся предоставляется возможность подготовки ответа на вопросы билета. После ответа председатель государственной экзаменационной

комиссии предлагает ее членам задать обучающемуся дополнительные вопросы в рамках тематики вопросов в билете. Если обучающийся затрудняется при ответе на дополнительные вопросы, члены комиссии могут задать вопросы в рамках тематики программы государственного экзамена.

Ответы оцениваются каждым членом комиссии, а итоговая оценка по пятибалльной системе выставляется в результате закрытого обсуждения. Решения комиссий принимаются простым большинством голосов членов комиссий, участвующих в заседании. При равном числе голосов председательствующий обладает правом решающего голоса. Результаты государственного аттестационного испытания, объявляются в день его проведения.

Каждый обучающийся имеет право ознакомиться с результатами оценки своей работы.

## **6.2. Перечень вопросов, выносимых на государственный экзамен**

*Вопросы:*

1. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «культура» (общества, личности) и «физическая культура». Основные аспекты в понимании физической культуры.

2. Срочные и кумулятивные биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Их суть. Роль кумулятивных изменений в адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

3. Основные формы (виды и разновидности) физической культуры в современном обществе. Отличительные особенности базовой, профессионально-прикладной, оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры, спорта как компонента физической культуры.



4. Планирование как функция менеджмента. Сущность и виды планирования. Процесс планирования. Основные управленческие действия по планированию и организации спортивного мероприятия (соревнования).

5. Специфические и общекультурные функции физической культуры и спорта в современном обществе.

6. Врачебно-педагогический контроль. Основные задачи, форма и структура организации врачебно-педагогического контроля.

7. Федеральный закон «О физической культуре» как законодательная основа управления отраслью. Социальная значимость принятия закона «О физической культуре».

8. Роль олимпийского движения в развитии современного спорта. Олимпийская хартия: ее содержание, история создания, назначение.

9. Государственные и общественные органы управления физической культурой и спортом в России. Основные и специфические функции менеджмента физкультурно-спортивной организации.

10. Планирование и контроль в физическом воспитании и спортивной тренировке. Особенности форм и операций перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании.

11. Средства спортивной тренировки и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений.

12. Тренировочные эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения (общее представление о характере этой зависимости).

13. Особенности процесса вработывания при выполнении различных физических упражнений. Физиологический смысл и адаптивные изменения показателей, характеризующих вработывание.

14. Задачи и содержание спортивного отбора на этапах многолетней спортивной подготовки.

15. Использование закономерностей развития организма в подготовке юных спортсменов. Проявление наследственных и внешних факторов на разных этапах подготовки. Характерные темпы биологического развития и типы адаптации.

16. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Задачи, направленность и примерная величина нагрузки в избранном виде физкультурно-оздоровительной деятельности.

17. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания. Типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений и между занятиями.

18. Утомление, его причины и следствия. Локализация и физиологические механизмы развития утомления.

19. Восстановление после физической нагрузки: фазы и характеристика физиологических изменений. Методы и приемы, способствующие ускорению восстановления и повышению его эффективности.

20. Острые патологические состояния при спортивной деятельности, механизмы возникновения, признаки, первая помощь и профилактика.

21. Общая характеристика психических состояний и методы их регуляции.

22. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.

23. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании и спортивной тренировке. Определяющие черты этих методов, возможности, предоставляемые им и ограничения.

24. Физиологическая сущность выносливости. Понятие об общей и специальной выносливости. Физиологические основы развития выносливости в избранном виде физкультурно-оздоровительной деятельности.

25. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации,

систематичности). Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировке этих принципов.

26. Перетренированность и перенапряжение. Основные симптомы, общая направленность лечения, профилактика.

27. Основы методики построения урочных форм занятий в физическом воспитании. Основные характеристики структуры, распределение материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузки и порядок чередования с интервалами отдыха.

28. Особенности форм занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании («малые» и «крупные» формы). Типичные признаки, отличающие малые формы занятий физическими упражнениями от крупных.

29. Понятие «спортивная форма», закономерности соотношения фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла (макроцикла).

30. Структура отдельного тренировочного занятия и микроциклов. Основные и дополнительные тренировочные занятия их содержание и направленность. Факторы, влияющие на структуру микроциклов, типы микроциклов.

31. Структура средних циклов тренировки – мезоциклов. Типы мезоциклов, их характеристика и факторы, определяющие целесообразный порядок их чередования.

32. Основные стороны и формы спортивного движения в обществе. Общедоступный спорт и спорт высших достижений; особенности и взаимосвязь этих сторон спортивного движения.

33. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

34. Спортивные травмы, основные причины травматизма в спорте, меры профилактики.

35. Суперкомпенсация, условия ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

36. Сила как одно из проявления функциональных свойств скелетной мышцы. Физиологические механизмы регуляции силы. Адаптация организма к силовой нагрузке. Физиологические закономерности тренировки силы скелетных мышц.

37. Двигательно-координационные способности. Специфическая направленность, средства и основы методики воспитания координационных способностей и их компонентов (способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности поддерживать равновесие).

38. Перечислите двигательные качества, являющиеся доминирующими в избранном виде физкультурно-оздоровительной деятельности. Какие факторы влияют на их развитие и совершенствование.

39. Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей в избранном виде физкультурно-оздоровительной деятельности.

40. Спортивно-техническая подготовка спортсмена. Задачи и содержание технической подготовки. Состав средств и методов технической подготовки. Этапы технической подготовки. Критерии спортивно-технического мастерства.

41. Тактическая подготовка спортсмена. Понятие «спортивная тактика», общий тактический замысел, тактическая модель, практические компоненты спортивной тактики. Особенности тактики в избранном виде спорта. Задачи и связи тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

42. Этапы обучения двигательным действиям (задачи, средства, методы). Физиологические закономерности формирования двигательного навыка.

43. Роль комплекса «Готов к труду и обороне» в формировании массового спортивного движения в СССР и России.

44. Системы спортивных соревнований. Типы соревнований и их признаки. Единый спортивный календарь и индивидуализированная система соревнований.

45. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости.

46. Принцип максимизации и углублённой индивидуализированной специализации спортивной подготовки. Его основные характеристики и реализация в спортивной практике.

47. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Его основные характеристики и реализация в спортивной тренировке.

48. Принцип перманентности (непрерывности) и цикличности подготовительно-соревновательного процесса. Его основные характеристики и реализация в спортивной практике.

49. Принцип сочетания в процессе спортивной подготовки тенденции постепенности и предельности в наращивании развивающе-тренирующих воздействий. Ступенчатая и волнообразная динамика спортивно-подготовительных нагрузок.

50. Принцип системного сочетания в спортивной подготовке опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности. Его основные характеристики и реализация в спортивной тренировке.

51. Принцип относительной избирательности и единства различных сторон подготовленности. Его основные характеристики и реализация в спортивной тренировке.

52. Рациональность и эффективность спортивной техники. Оценка эффективности двигательных действий (реализационная, сравнительная, и абсолютная эффективность) на примере вашего вида спорта.

53. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия

звеньев тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.

54. Специальные принципы построения спортивной тренировки (общая характеристика).

55. Техника физического упражнения. Отдельные (пространственные, временные, динамические) и комплексные (ритмические, качественные) характеристики техники физических упражнений.

56. Общая характеристика психических состояний и методы их регуляции.

57. Нагрузка в спортивной тренировке. Характеристика показателей «внешней» и «внутренней» стороны тренировочных и соревновательных нагрузок.

58. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.

59. Определение понятия «спорт» в узком и широком его понимании. Спорт как собственно-соревновательная деятельность и система подготовки.

60. Оценка функциональной подготовленности организма спортсмена. Основные показатели функциональной подготовленности организма спортсмена и их динамика в спортивном макроцикле.

61. Психологическая подготовка спортсмена. Структура и совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена. Структура и совершенствование психических возможностей спортсмена.

62. «Круговая тренировка» в физическом воспитании и спортивной тренировке. Методические варианты «круговой тренировки», направленные на комплексное воспитание физических качеств.

Пример задачи:

1. Определите интенсивность по ЧСС, назовите зону интенсивности и преобладающий биоэнергетический источник у спортсмена (лыжника-гонщика), который провёл тренировку с ЧСС в среднем 178 уд/мин (его ЧСС<sub>max</sub> – 200 уд/мин):

Правильное решение задачи: интенсивность находят по процентному отношению  $\dot{V}O_{2\text{тр}}$  к  $\dot{V}O_{2\text{max}}$ :  $I_{\text{чсс}} = \dot{V}O_{2\text{тр}} : \dot{V}O_{2\text{max}} \cdot 100 \% = 178 : 200 \cdot 100 \% = 89 \%$ , следовательно, нагрузка выполнена в III зоне интенсивности, в которой преобладает смешанное аэробно-анаэробное энергообеспечение.

### **6.3. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену**

При подготовке к государственному экзамену обучающийся знакомится с перечнем вопросов, вынесенных на государственный экзамен и списком рекомендуемой литературы. Для успешной сдачи государственного экзамена обучающийся должен посетить предэкзаменационную консультацию, которая проводится по вопросам, включенным в программу государственного экзамена.

Обучающемуся на экзамене предоставляется ручка, листы бумаги, калькулятор. Обучающимся и лицам, привлекаемым к ГИА, во время проведения государственных аттестационных испытаний запрещается иметь при себе и использовать технические средства связи.

Государственный экзамен проводится в соответствии с утвержденным расписанием государственной итоговой аттестации. На экзамене обучающиеся получают экзаменационный билет, включающий 2 вопроса и одну задачу или задание.

Устный ответ заслушивается государственной экзаменационной комиссией. В зависимости от полноты и глубины ответа на поставленные вопросы, членами государственной экзаменационной комиссии могут быть заданы дополнительные вопросы.

После заслушивания ответов на вопросы экзаменационных билетов всех обучающихся группы, комиссия принимает решение и выставляет отметки. Результаты государственного аттестационного испытания объявляются в день его проведения всей группе после окончания экзамена.

### **6.4. Критерии оценки результатов сдачи государственного экзамена**

Результаты каждого государственного аттестационного испытания определяются оценками "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". Оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

Оценка знаний обучающихся производится по следующим критериям:

*Оценка «отлично» и соответствующие ей оценки по пятибалльной шкале (5 баллов)* – за глубокие знания всего материала программы подготовки, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений в сфере физической культуры и спорта, корректное употребление терминов, понятий и методологического инструментария спортивной науки, знакомство с оригинальными работами представителей спортивной науки и смежных дисциплин, владение основными положениями смежных дисциплин; логически последовательные, содержательные, полные, конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы членов Государственной экзаменационной комиссии; использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендованной литературы.

*Оценка «хорошо» и соответствующие ей оценки по пятибалльной шкале (4 балла)* – за достаточно полные знания всего материала программы подготовки, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений в сфере физической культуры и спорта, корректное употребление терминов, понятий и методологического инструментария спортивной науки; логически последовательные, содержательные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам.

*Оценка «удовлетворительно» и соответствующие ей оценки по пятибалльной шкале (3 балла)* – за знание и понимание основных вопросов программы подготовки; конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах экзаменаторов;



наличие отдельных ошибок в употреблении терминов, понятий спортивной науки; при ответах на вопросы основная рекомендованная литература использована недостаточно.

*Оценка «неудовлетворительно» и соответствующие ей оценки по пятибалльной шкале (2 балла)* – за неправильный ответ или отсутствие ответа, грубые ошибки в ответе, непонимание сущности излагаемых вопросов, неправильные ответы на дополнительные вопросы.

При использовании неразрешенных материалов (включая заранее подготовленные ответы на экзаменационные вопросы) и технических средств, подтвержденном членами Государственной экзаменационной комиссии, студент удаляется с экзамена с оценкой *«неудовлетворительно»*.

Сдача итогового междисциплинарного государственного экзамена проводится на заседаниях Государственной экзаменационной комиссии с участием не менее двух третей ее состава. Решения Государственной экзаменационной комиссии принимаются на закрытых заседаниях простым большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании. При равном числе голосов, голос председателя является решающим.

## **6.5. Перечень рекомендуемой литературы для подготовки к государственному экзамену и его информационное обеспечение**

а) Основная литература:

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. (в 2-х томах).- М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спорт. игры, лыжн. подг-ка, подв. Игры / Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
2. Вейдер, С. Суперфитнес: лучшие прогр. мира : от калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. - изд. 2-е. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 284 с.: ил.
3. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. -175 с.
4. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.
5. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова - М.: Гуманитарный издательский центр Владос , 2003. - 190с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-X классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич - М., 2008.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие / А.М. Максименко - М., 2009.
8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры / Б.И. Мишин - М.: АСТ «Астрель», 2003. –527с.
9. Общие основы педагогики /Анисимов В.В., Грохольская О.Г., Никандров Н.Д. - М.: Просвещение, 2006. - С.104-112.
10. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.- 125 с.
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет / Л.И. Пензулаева - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. - 109 с.
12. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учебно-методическое пособие /И.В.Пенькова, И.И.Сулейманов. – Тюмень, 2000.

13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с.

14. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - издание 2.-М.: Айрис пресс, 2005. - 72 с.

15. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц - М., 2000.

16. Спиридонова Л.Б. Возрастные основы физкультурного образования детей и учащейся молодежи / Л.Б. Спиридонова – Омск, 2003.

17. Сулейманов, И.И. Общее физкультурное образование /И.И.Сулейманов, О.А. Аюшеева, Н.А. Коротаева: Учебник. - Т.2. Физкультурное образование в системе профессионального образования. –Тюмень, 2000.

18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: Академия, 2000.

19. Шарманова С.Б., Фёдоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, Е.А. - М.: Советский спорт, 2004. - 117 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://olympic.ru/>

- <https://www.gto.ru/>

- <https://www.minsport.gov.ru/>

## **7. Программа процедуры защиты выпускной квалификационной работы в соответствии с содержанием ГИА**

Защита выпускных квалификационных работ проводится на открытых заседаниях государственной аттестационной комиссии.

ВКР является подтверждением соответствия профессиональной подготовленности студентов РУС «ГЦОЛИФК» квалификационным требованиям федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль): «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

Программа процедуры защиты выпускной квалификационной работы состоит из доклада обучающегося и презентации видеоматериала. Для выступления отводится 5-7 минут, после чего следуют ответы на вопросы комиссии.

Оценки по защите ВКР обсуждаются тайно только членами ГИА, после принятого решения оценки оглашаются обучающимся.

Обучающимся и лицам, привлекаемым к ГИА, во время проведения государственных аттестационных испытаний запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

## **7.1 Перечень тем выпускных квалификационных работ**

1. Физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.

2. Технология разработки содержания, особенности методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

3. Методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

4. Характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

5. Методика организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

6. Принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

7. Характеристика средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.

8. Педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.

9. Особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.

10. Особенности методики проведения комплексных занятий, направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.

11. Методики проведения оздоровительных занятий, направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.

12. Специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.

13. Специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.

14. Современные технологии проведения занятий с использованием тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

15. Современные технологии проведения занятий с использованием тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

16. Особенности методики проведения занятий физической культуры в 5-6 классах с учетом индивидуализированного подхода на основе профиля физического здоровья.

17. Организационно-методические особенности проведения занятий на тренажерах с молодежью в условиях фитнес центра.

18. Особенности методики проведения занятий с детьми 11-15 лет с преимущественным использованием средств аэробики.

19. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

20. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по лыжной подготовке с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

21. Особенности влияния занятий ЛА, танцев на опорно-двигательный аппарат женщин первого зрелого возраста.

22. Эффективность влияния физических упражнений различной направленности на физическое состояние дошкольников, имеющих задержку психического развития.

23. Влияние занятий оздоровительным плаванием в условиях общеобразовательной школы на физическое состояние школьников младших классов.

24. Эффективность влияния занятий физическими упражнениями в условиях семьи на физическое состояние дошкольников 6-7 лет.

25. Особенности методики проведения занятий физической культурой в 5-6 классах с учетом индивидуализированного подхода на основе уровня физического здоровья.

26. Особенности методики проведения занятий с детьми 11-15 лет с преимущественным использованием средств аэробики.

27. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

28. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по лыжной подготовке с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

29. Детские спортивно-игровые комплексы как мини-стадионы в помощь родителям растить здоровых детей.

30. Организационно-методические основы спортивно-массовой и оздоровительной работы в группах ОФП общеобразовательных школ.

Тема, предложенная студентом по согласованию с руководителем выпускной квалификационной работы.

При реализации ООП (ОПОП) высшего образования для подготовки выпускной квалификационной работы за обучающимся распорядительным актом закрепляется руководитель выпускной квалификационной работы из числа работников РУС «ГЦОЛИФК» и при необходимости консультант (консультанты).

## **7.2 Требования к выпускным квалификационным работам и порядку их выполнения, порядку его подготовки и представления**

Выпускная квалификационная работа бакалавра представляет собой законченную научно-исследовательскую работу экспериментального или аналитического характера, выполненную самостоятельно, в которой рассматривается актуальная и практически значимая проблема сферы физической культуры и спорта.

Выполнение выпускной квалификационной работы целесообразно разделить на несколько этапов.

### *Этапы выполнения выпускной квалификационной работы.*

Выбор темы ВКР (с учетом научно-практических склонностей студента и наличия материально-технической базы исследования);

Составление рабочего плана исследовательских этапов подготовки ВКР;

Определение: актуальности, проблемы, объекта, предмета, цели, выдвижение рабочей гипотезы исследования. Формулирование задач, ожидаемой практической и теоретической значимости работы (при наличии);

Подбор, изучение и анализ литературных источников и документов;

Конкретизация методов и овладение методиками исследования.  
Определение особенностей организации и проведения исследования;

Проведение исследования, в том числе педагогического эксперимента (при его наличии), математико-статистическая обработка, анализ, интерпретация (творческое осмысление) и описание результатов исследования. При написании работы аналитического характера под исследованием следует понимать аналитическую работу, связанную с изучением, преобразованием и осмысливанием разнообразной информации (литературные источники, нормативно-правовые акты, документы и другие источниками информации) с целью глубокого и целостного понимания поведения изучаемого объекта и среды его функционирования;

Подбор и представление иллюстративного (рисунки, диаграммы, графики и т.д.) материала (в случае необходимости);

Подготовка выводов и практических рекомендаций на основе результатов исследования;

Написание и оформление чернового варианта ВКР;

Подготовка к апробации (предварительной защите): согласие (виза) научного руководителя, доклад, презентация, и т.д.;

Конкретизация (исправление) недостатков и, возможно, названия темы по итогам апробации. Конкретизация рабочего плана подготовки ВКР, структурирование параграфов, уточнение отдельных компонентов ВКР;

Оформление окончательного варианта ВКР;

Подготовка к защите;

Публичная защита ВКР перед государственной экзаменационной комиссией.

### **Оформление окончательного варианта ВКР**

Окончательным оформлением выпускной квалификационной работы завершается её написание. Основной текст ВКР должен быть изложен логично, с соблюдением причинно-следственных связей, с условием соблюдения связи одного параграфа с другим и одной главы с другой.



Весь текст ВКР, ссылки на литературу, подписи таблиц и рисунков, список литературы и т.д. должны быть оформлены с обязательным соблюдением определённых требований.

*Требования к структуре работы.*

Работа должна состоять из следующих структурных компонентов:

Титульный лист.

Оглавление.

Введение.

Глава 1. Литературный обзор.

Глава 2. Цель, задачи, методы и организация исследования.

Глава 3. (возможно, Глава. 4) Результаты исследования и их обсуждение.

Практические рекомендации.

Выводы.

Список литературы.

Приложения (при необходимости).

*Требования к объёму работы.*

Объём ВКР должен составлять от 50 до 70 машинописных страниц (без учёта приложений и вспомогательных указателей).

По разделам работы, объём составляет:

Титульный лист – 1 страница; Оглавление – 1-2 страницы;

Введение – 2-4 страницы;

Глава 1. Литературный обзор – 20-30 страниц;

Глава 2. Цель, задачи, методы и организация исследования – 6-8 страниц;

Глава 3. Результаты исследования – 15-20 страниц; Практические рекомендации – 1-3 страницы;

Выводы – 1-3 страницы;

Список литературы – 3-5 страниц;

Приложения – количество страниц не регламентировано;

Последний лист ВКР – 1 страница.

*Требования к форматированию текста.*

Выпускная квалификационная работа должна быть набрана на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word с соблюдением следующих требований:

- Формат бумаги – А4;
- Поля: левое – 3 см, правое – 1 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см;
- Тип шрифта – Times New Roman;
- Размер шрифта – 14;
- Интервал – полуторный;
- Абзац – 1,25 см.;
- Нумерация страниц – сквозная, в нижней части листа, посередине без точки. На титульном листе номер страницы не ставится;
- Каждая структурная часть (**ОГЛАВЛЕНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ВЫВОДЫ, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ПРИЛОЖЕНИЯ**) начинается с новой страницы.

Заголовки структурных элементов следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, полужирным текстом;

Заголовки разделов (**Глава 1, Глава 2, Глава 3**), подразделов (параграфов) печатают с абзацного отступа 1,25 см. строчными буквами с первой прописной буквы без точки в конце, полужирным текстом;

Тексты ВКР размещаются в электронно-библиотечной системе РУС «ГЦОЛИФК» и проверяются на объём заимствования. Порядок проверки на объём заимствования, в том числе содержательного, выявления неправомерных заимствований устанавливается соответствующими локальными нормативными актами РУС «ГЦОЛИФК».

Текст ВКР в формате Adobe Reader после успешного прохождения ее защиты размещается в электронно-библиотечной системе РУС «ГЦОЛИФК». Для размещения в электронно-библиотечной системе Университета ВКР в электронном формате Adobe Reader (PDF), записанные на CD-диск (CD-R, CD-RW), передаются сотрудниками соответствующего института на основании акта приема-передачи сотрудникам центральной отраслевой библиотеки по

физической культуре и спорту РУС «ГЦОЛИФК» в течение двух месяцев после прохождения успешной защиты ВКР.

Дополнительные требования к ВКР отражены в методических материалах для обучающихся по укрупненной группе направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт по подготовке и процедуре проведения ГИА. *(Павлов Е. А., Гониянц С. А. Методические рекомендации по выполнению выпускной квалификационной работы Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр. Форма обучения: очная, заочная, Москва, 2016).*

### **7.3. Критерии оценки результатов защиты выпускных квалификационных работ**

Результаты каждого государственного аттестационного испытания определяются оценками "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". Оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

#### ***Критерии оценки выпускной квалификационной работы.***

Основными качественными критериями оценки ВКР являются:

- научная новизна и актуальность работы;
- соответствие темы ВКР её содержанию;
- глубина, корректная математико-статистическая обработка данных,
- обоснованность анализа и интерпретации полученных результатов;
- степень самостоятельности студента, его инициативность, умение
- обобщать нормативные, научные и иные материалы, делать выводы;
- личный вклад выпускника в разработку поставленных вопросов;
- использование в работе современных методов исследований;
- возможность практического использования результатов работы;
- недостатки работы;
- достаточность использованной отечественной и зарубежной литературы

по теме;

- четкость и грамотность изложения материала, качество оформления и представления работы, соответствие оформления ВКР методическим рекомендациям;

- умение вести полемику по теоретическим и практическим вопросам ВКР, глубина и правильность ответов на вопросы членов ГЭК.

Оценки «отлично» заслуживают выпускные квалификационные работы, темы которых представляют научный, методический или практический интерес, свидетельствуют об использовании автором адекватных приемов анализа, современных методов и средств решения поставленных задач.

Структура работы, оцененной на «отлично», должна быть логичной и соответствовать поставленной цели. В её заключении должны быть представлены четкие, обоснованные выводы, вносящие вклад в разрешение поставленной проблемы и намечающие перспективы её дальнейшей разработки.

Работа должна быть написана научным литературным языком, тщательно выверена, научно-справочный аппарат должен соответствовать действующим ГОСТам и настоящим рекомендациям, содержать представление материала в виде схем, таблиц, графиков, матриц, иллюстраций и т.д.

Условием получения отличной оценки являются краткость и логичность доклада студента на публичной защите, в котором отражены основные положения и практическая значимость работы, а также четкие и аргументированные ответы на вопросы членов ГЭК.

В тех случаях, когда выпускная квалификационная работа не в полной мере отвечает перечисленным выше требованиям, она оценивается более низкой оценкой – «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка за ВКР может быть снижена в следующих случаях:

***Недостатки в оформлении ВКР:***

- наличие неисправленных опечаток и пропущенных строк;
- отсутствие названий таблиц, графиков, гистограмм;
- отсутствие пояснений и условных обозначений к таблицам и графикам;

- отсутствие авторской интерпретации содержания таблиц и графиков;
- отсутствие в работе отдельных обязательных компонентов;
- наличие ошибок в оформлении библиографии и ссылок на источники;
- пропуск в содержании отдельных параграфов или даже целых глав;
- и т.п.

***Недостатки введения ВКР:***

- отсутствие или недостаточное обоснование актуальности темы исследования;
- отсутствие или некорректность формулировки проблемы исследования;
- некорректность формулировки цели исследования, определения объекта и предмета исследования;
- отсутствие или некорректность формулировки гипотезы и практической значимости исследования;
- и т.п.

***Недостатки первой главы ВКР:***

- наличие фактических ошибок в изложении «чужих» экспериментальных результатов или теоретических позиций;
- отсутствие упоминаний важных литературных источников, имеющих прямое отношение к решаемой проблеме и опубликованных в доступной для студента литературе не менее пяти лет назад;
- использование больших фрагментов чужих текстов без указания их источника (в том числе – ВКР других студентов);
- отсутствие анализа зарубежных работ, посвященных проблеме исследования;
- отсутствие анализа отечественных работ, посвященных проблеме исследования;
- содержание первой главы не отражает название работы;
- отсутствуют логические переходы между параграфами и главами;
- и т.п.

***Недостатки второй главы ВКР:***

- некорректность формулировки задач исследования или их несоответствие цели исследования;
- несоответствие методов исследования, поставленным задачам, отсутствие или некорректность описания методов исследования;
- отсутствие описания организации исследования или нелогичная схема организации исследования;
- и т.п.

***Недостатки третьей и последующих (экспериментальных) глав***

***ВКР:***

- несоответствие параграфов экспериментальных глав задачам исследования;
- отсутствие решения задач исследования в главах или некорректное решение задач;
- отсутствие доказательной базы, должной (корректной) математико-статистической обработки и обоснованности заключений, сделанных в главе;
- отсутствие интерпретации полученных результатов, выводы построены как констатация первичных данных;
- отсутствует сопоставление между собой данных, полученных разными методами;
- отсутствует содержательный анализ полученных данных;
- полученные результаты автор не пытается соотнести с результатами других исследователей, чьи работы он обсуждал в теоретической части;
- и т.п.

***Недостатки практических рекомендаций ВКР:***

- отсутствует связь практических рекомендаций с результатами работы;
- практические рекомендации носят слишком общий, не конкретный характер;
- практические рекомендации основаны на устаревших данных;
- практические рекомендации невозможно применить на практике;

- студент формулирует практические рекомендации, предлагая решения, выходящие за пределы его профессиональной компетентности, например: «расформировать ...», «создать структуру ...», «инвестировать в ...».

## **8. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

– программное обеспечение ГИА:

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

– Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

– Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

– Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

– Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.

– Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения ГИА**

Учебные аудитории для проведения государственной итоговой аттестации, групповых предэкзаменационных консультаций, включающие:

- комплект аудиторной мебели;

- набор демонстрационного оборудования: ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки;

- калькуляторы, ручки, бумагу.

## **10. Порядок проведения государственной итоговой аттестации для выпускников из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для выпускников из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья ГИА проводится образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников (далее - индивидуальные особенности).

При проведении ГИА обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

1) проведение ГИА для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с выпускниками, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для выпускников при прохождении ГИА;

2) присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с членами государственной экзаменационной комиссий);

3) пользование необходимыми выпускникам техническими средствами при прохождении ГИА с учетом их индивидуальных особенностей;

4) обеспечение возможности беспрепятственного доступа выпускников в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).



Дополнительно при проведении ГИА обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий выпускников с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

– задания для выполнения, а также инструкция о порядке ГИА оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

– письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

– выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

– обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

– выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

– задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения ГИА оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– по их желанию государственный экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

–письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

–по их желанию государственный экзамен может проводиться в устной форме.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом государственного аттестационного испытания может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

–продолжительность сдачи государственного экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

–продолжительность подготовки обучающегося к ответу на государственном экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

–продолжительность выступления обучающегося при защите выпускной квалификационной работы - не более чем на 15 минут.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022г.

## **1. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю), научным исследованиям, итоговой (государственной итоговой) аттестации.**

ОПОП должна обеспечиваться учебно-методической документацией по всем дисциплинам, и профессиональным модулям ОПОП. Внеаудиторная работа должна сопровождаться методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Реализация ОПОП должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню дисциплин (модулей) ОПОП. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть Интернет). Каждый обучающийся должен быть обеспечен не менее чем одним учебным печатным и (или) электронным изданием по каждой дисциплине профессионального учебного цикла и одним учебно-методическим печатным и (или) электронным изданием по каждому междисциплинарному курсу (включая электронные базы периодических изданий). Учебно-методическое обеспечение ОПОП Библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными и (или) электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплинам всех учебных циклов, изданной за последние 5 лет.

Библиотечный фонд, помимо учебной литературы, должен включать официальные, справочно-библиографические и периодические издания в расчете 1 - 2 экземпляра на каждые 100 обучающихся. Каждому обучающемуся должен быть обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда, состоящего не менее чем из 3 наименований российских журналов. Образовательное учреждение должно предоставить обучающимся возможность оперативного обмена информацией с российскими образовательными учреждениями и доступ к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет.

### **1.1. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам (модулям) включенным в учебные планы ООП (ОПОП)**

Все дисциплины, включенные в учебные планы ООП (ОПОП) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» занимают важное место в подготовке бакалавра. Овладение всеми дисциплинами является необходимым условием профессионального становления бакалавра. Все дисциплины связаны между собой. В ходе преподавания дисциплин преподаватели должны развивать у обучающихся практические умения и навыки анализа и оценки состояния современных данных изучаемых дисциплин, а также мотивировать обучающихся к самостоятельному применению усвоенных теоретических знаний и практических навыков. Для решения поставленных задач преподаватели могут выбрать различные методы, средства и приемы обучения. Ведущими формами обучения в рамках всех дисциплины являются лекции, семинары, лабораторные и практические занятия, консультации. Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по каждой дисциплине учебного плана предложены вопросы для самостоятельного изучения, практические задания, темы для подготовки рефератов, докладов, презентаций и т.п.

Самостоятельная работа проводится во внеаудиторных условиях и включает в себя:

- изучение теоретических вопросов, вынесенных на самостоятельную работу;
- решение практических задач;
- выполнение практических заданий;
- написание рефератов;

- подготовку докладов по предложенным темам;
- подготовку презентаций;
- подбор научной литературы;
- построение плана самообразования.

Прежде чем приступить к изучению того или иного раздела дисциплины, обучающимся необходимо ознакомиться со списком литературы, который предложен. Студент должен уметь пользоваться электронным каталогом библиотеки университета, что позволит ему быстро найти литературу для подготовки к семинарским и практическим занятиям.

В целях успешной самостоятельной подготовки студентов к практическим (семинарским) занятиям рекомендуется следующий порядок работ:

- знакомство с рекомендуемой основной и дополнительной литературой, записями лекций по вопросам семинара;
- в зависимости от цели занятия выбор метода работы с литературными источниками: конспектирование, реферирование, аннотирование и т.д.
- анализ личного практического опыта и соотнесение его с теоретическими сведениями;
- определить позицию по проблемным вопросам, чтобы суметь аргументировать свою точку зрения;
- продумать план ответа;
- составление теоретических и практических выводов по каждому вопросу плана;
- подготовка практического материала в соответствии с предусмотренными заданиями по данной теме;
- самооценка теоретических знаний, практических умений, навыков по изученному материалу.

Работа на занятиях оценивается по бально - рейтинговой системе. Обучающийся с критериями оценивания знакомится в информационной справке рабочих программ по всем изучаемым дисциплинам.

### **1.1.1 Методические рекомендации по созданию презентации**

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать дополнительные материалы к своему сообщению.

Общие требования к презентации:

- Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
- Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; наименование высшего учебного заведения.
- Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
- Дизайн - эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

#### **Практические рекомендации по созданию презентаций**

Создание презентации состоит из трех этапов:

*I. Планирование презентации* – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

*II. Разработка презентации* – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

*III. Репетиция презентации* – это проверка и отладка созданной презентации.

### **Требования к оформлению презентаций**

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

#### **Оформление слайдов:**

<b>Стиль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдайте единый стиль оформления</li> <li>- Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.</li> <li>- Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).</li> </ul>
<b>Фон</b>	Для фона предпочтительны холодные тона
<b>Использование цвета</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста.</li> <li>- Для фона и текста используйте контрастные цвета.</li> <li>- Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).</li> </ul> <p>Таблица сочетаемости цветов в приложении.</p>
<b>Анимационные эффекты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.</li> <li>- Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.</li> </ul>

## Представление информации:

<b>Содержание информации</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Используйте короткие слова и предложения.</li><li>- Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.</li><li>- Заголовки должны привлекать внимание аудитории.</li></ul>
<b>Расположение информации на странице</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Предпочтительно горизонтальное расположение информации.</li><li>- Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.</li><li>- Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.</li></ul>
<b>Шрифты</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Для заголовков – не менее 24.</li><li>- Для информации не менее 18.</li><li>- Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.</li><li>- Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.</li><li>- Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.</li><li>- Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).</li></ul>
<b>Способы выделения информации</b>	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рамки; границы, заливку;</li><li>- штриховку, стрелки;</li><li>- рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.</li></ul>
<b>Объем информации</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.</li><li>- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.</li></ul>
<b>Виды слайдов</b>	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- с текстом;</li><li>- с таблицами;</li><li>- с диаграммами.</li></ul>

### 1.1.2 Методические рекомендации по написанию доклада

#### 1. Основные требования к докладу

Доклад – это научное сообщение на семинарском занятии, заседании студенческого научного кружка или студенческой конференции.

Студенческий доклад должен быть изложен языком науки. Это предполагает выполнение определенных требований.

Известный российский специалист по риторике (науке о грамотной речи) М.Н.Пряхин так определяет основные признаки научного текста.

**Научный текст** – это:

- 1) сообщение, которое опирается на широкое обобщение, на представительную сумму достоверных, подкрепленных документально и неоднократно проверенных фактов;
- 2) это сообщение о новых, ранее неизвестных явлениях природы, общества;
- 3) это сообщение, написанное с использованием строгих однозначных терминов;
- 4) это сообщение, в котором нет предвзятого отношения к изучаемому предмету, бесстрастное и не навязывающее необоснованных оценок».

В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Доклад начинается с научной актуальности темы, затем дается обзор предшествующих работ и, наконец, формулируется тезис – мысль, требующая обоснования.

**В качестве тезиса могут выступать:**

- а) новые **неизвестные** факты;
- б) новые **объяснения** известных фактов;
- в) новые **оценки** известных фактов.

Чем сомнительнее исходный тезис, тем больше аргументов требуется для его обоснования.

**Аргумент** – это суждение, посредством которого обосновывается истинность тезиса.

Аргументы, используемые в качестве доказательства, **должны удовлетворять следующим требованиям:**

- а) аргументы должны быть истинными утверждениями;
- б) истинность аргументов должна устанавливаться независимо от тезиса;
- в) приводимые аргументы не должны противоречить друг другу;
- г) аргументы, истинные только при определенных условиях нельзя приводить в качестве аргументов истинных всегда, везде и всюду;
- д) аргументы должны быть соразмерны тезисам.

## **2. Специфика доклада как устного сообщения**

Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ (рефератов, курсовых и дипломных работ). Для этого нужно соблюдать определенные правила.

Во-первых, необходимо четко соблюдать регламент.

Для того чтобы уложиться в отведенное время необходимо:

- а) тщательно отобрать факты и примеры, исключить из текста выступления все, не относящееся напрямую к теме;
- б) исключить все повторы;
- в) весь иллюстративный материал (графики, диаграммы, таблицы, схемы) должен быть подготовлен заранее;
- г) необходимо заранее проговорить вслух текст выступления, зафиксировав время и сделав поправку на волнение, которое неизбежно увеличивает время выступления перед аудиторией.

Во-вторых, доклад должен хорошо восприниматься на слух.

Это предполагает:

- а) краткость, т.е. исключение из текста слов и словосочетаний, не несущих смысловую нагрузку;
- б) смысловую точность, т.е. отсутствие возможности двоякого толкования тех или иных фраз;
- в) отказ от неоправданного использования иностранных слов и сложных грамматических



конструкций.

**И, наконец, главное:** слушателю должна быть понятна логика изложения. Можно повторить алгоритм (ход рассуждений), с помощью которого автор пришел к окончательным выводам.

В- третьих, необходимо постоянно поддерживать контакт с аудиторией.

Для того, чтобы поддерживать постоянный контакт с аудиторией, используются разнообразные ораторские приемы. Основными из них являются следующие:

а) риторические вопросы;

б) паузы;

в) голосовые приемы (понижение или повышение голоса, ускорение или замедление речи, замедленное и отчетливое произнесение некоторых слов);

г) жестикуляция;

д) прямое требование внимания.

Для активизации внимания можно использовать пословицы, поговорки и даже анекдоты.

Однако следует иметь в виду, что при слишком частом употреблении средства акцентирования перестают выполнять свои функции и превращаются в информационно-избыточные элементы, мешающие следить за логикой изложения.

### **3. Оформление иллюстративного материала.**

В качестве иллюстративного материала обычно используют графики, диаграммы, таблицы и схемы. **График** – это условное обозначение в виде линий, позволяющее показать функциональную взаимосвязь между зависимой и независимой переменной.

График включает в себя заголовок, оси координат, шкалу с масштабами и числовые данные, дополняющие или уточняющие величину нанесенных на график показателей, а также словесные пояснения условных знаков.

**Диаграмма** – это условное изображение зависимости между несколькими величинами.

Диаграммы делятся на столбиковые, ленточные и секторные. На столбиковых (ленточных) диаграммах данные изображаются в виде прямоугольников (столбиков) одинаковой ширины. Эти прямоугольники располагаются вертикально или горизонтально. Длина (высота) прямоугольника пропорциональна изображаемым ими величинам.

При вертикальном расположении прямоугольников диаграмма называется столбиковой, при горизонтальной – ленточной. Секторная диаграмма представляет собой круг, разделенный на секторы, величины которых пропорциональны величинам частей отображаемого объекта или явления.

**Таблица** – это перечень систематизированных цифровых данных или каких-либо иных сведений, расположенных в определенном порядке по графам.

Таблица состоит из следующих элементов: нумерационный заголовок (т.е. слово «Таблица» и ее порядковый номер); тематический заголовок; головка (заголовок и подзаголовок граф); горизонтальные ряды (строки); боковик (заголовки строк); графы колонки; сноска или примечание.

В зависимости от характера материала, приведенного в табличной форме, таблицы делят на цифровые и текстовые.

**Схема** – это изображение, выполненное с помощью условных обозначений и без соблюдения масштаба.

Основная задача схемы – показать основную идею какого-либо процесса и взаимосвязь его главных элементов. Иногда для простоты схемы изображают в виде прямоугольников с простыми связями-линиями. Такие схемы называют блок-схемами.

### **4. Основные критерии оценки доклада.**

В качестве основных критериев оценки студенческого доклада могут выступать:

а) соответствие содержания заявленной теме;

б) актуальность, новизна и значимость темы;

- в) четкая постановка цели и задач исследования;
- г) аргументированность и логичность изложения;
- д) научная новизна и достоверность полученных результатов;
- е) свободное владение материалом;
- ж) состав и количество используемых источников и литературы;
- з) культура речи, ораторское мастерство;
- и) выдержанность регламента.

## **2. Методические рекомендации для обучающихся по процедурам оценки компетенций в соответствии с формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Оценка качества освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую государственную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения необходимой информации о степени и качестве освоения обучающимися учебного материала, степени достижения поставленных целей обучения, принятия мер по совершенствованию организации учебного процесса по дисциплине. Формы и виды текущего контроля по дисциплине определяются рабочей учебной программой дисциплины.

Одним из элементов текущего контроля успеваемости студентов является внутри семестровая аттестация (контрольный срез текущей успеваемости), оценка результатов которой позволяет принять оперативные меры к ликвидации текущих задолженностей и организации более ритмичной сдачи контрольных точек.

Внутри семестровая аттестация проводится, как правило, в середине каждого семестра, но не позднее, чем за месяц до начала сессии. Итоги внутри семестровой аттестации отражаются преподавателями в аттестационной ведомости записями «аттестован» или «не аттестован» и учитываются при допуске студентов к сдаче зачета или экзамена по соответствующим дисциплинам. Для проведения **текущего контроля** чаще всего используются следующие формы оценочных средств:

- Контрольные работы;
- Опросы;
- Тесты;
- Расчетно-графические работы;
- Типовые, тестовые, практические, проектно-аналитические задания;
- Рефераты;
- Доклады, презентации, сообщения и т.п.

Аттестация по итогам семестра проводится в следующих формах: экзамена по дисциплине; зачета по дисциплине; зачета с оценкой по дисциплине, защиты курсовой работы; защиты отчета по практике. Формы аттестации по каждой дисциплине определяются учебным планом.

Для проведения *промежуточной формы контроля используются следующие оценочные средства:*

- Вопросы к зачетам и зачетам с оценкой по учебным дисциплинам (содержатся в рабочих программах);
- Вопросы к экзаменам (в виде экзаменационных билетов);
- Формы отчетности по практике;
- Практические задания (в виде показа);

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям ОПОП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты, кейсы и другие методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций с высокой степенью объективности (надежности), обоснованности и сопоставимости.

Конкретные формы и процедуры текущего и промежуточного контроля знаний по каждой дисциплине разрабатываются преподавателями самостоятельно и доводятся до сведения обучающихся в течение первого месяца обучения в виде информационной справки по дисциплине

К оценке качества сформированности компетенций привлекаются представители заинтересованных организаций, преподаватели, ведущие смежные дисциплины в форме обсуждения выполненных обучающимися заданий и предварительных результатов исследовательской работы.

**▪ Методические рекомендации для обучающихся по процедурам оценки компетенций в соответствии с формами итоговой (государственной итоговой) аттестации**

### **3.1 Порядок проведения Государственного экзамена**

Сдача государственного экзамена проводится на открытых заседаниях государственной экзаменационной комиссии.

Государственный экзамен представляет собой устный экзамен, проводимый по утвержденным билетам (перечню вопросов).

При компоновке перечня экзаменационных вопросов, выносимых на государственный экзамен, могут быть рекомендован следующий примерный вариант:

1. вопрос – вопрос, связанный с дисциплинами, направленными на формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций;

2 и 3 вопросы – вопросы, связанный с дисциплинами, направленными на формирование профессиональных компетенций и использованием опыта профессиональной деятельности с учетом межпредметных связей.

Именно при ответе на 2 и 3-й вопросы студенту требуется мобилизация всего комплекса теоретических и практических знаний, умений и навыков, полученных в течение 4-х лет как по общепрофессиональным и специальным дисциплинам, так и по дисциплинам профиля. Ответы на эти вопросы требуют знаний, умений и навыков в рамках нескольких дисциплин учебного плана и наиболее полно демонстрирует междисциплинарный характер государственного экзамена.

Обучающимся и лицам, привлекаемым к ГИА, во время проведения государственных аттестационных испытаний запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес  
**(очная формы обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Методические материалы утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом  
института спорта и физического воспитания  
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Методические материалы обновлены  
на основании решения Экспертно-методического совета  
института \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Методические материалы обновлены  
на основании решения Экспертно-методического совета  
института \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Методические материалы обновлены  
на основании решения Экспертно-методического совета  
института \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Методические материалы обновлены  
на основании решения Экспертно-методического совета  
института \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Шевцов А.В. – декан тренерского факультета, профессор кафедры теории и методики единоборств, к. пед.н., профессор;  
Ананьин А.С. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики волейбола;  
Булькина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;  
Джумок А.А. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона;  
Колесникова Е.С. - к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики;  
Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта;  
Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики.

*1. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю), практике, итоговой (государственной итоговой) аттестации.*

Самостоятельная работа рассматривается, с одной стороны, как форма обучения и вид учебной деятельности, осуществляемый без непосредственного вмешательства педагога, а с другой — как средство вовлечения обучающихся в самостоятельную познавательную работу, средство формирования у них методов ее организации.

Основными признаками самостоятельной работы студентов принято считать:

- наличие познавательной или практической задачи, проблемного вопроса или задачи и особого времени на их выполнение, решение;
- проявление умственного напряжения обучаемых для правильного и наилучшего выполнения того или иного действия;
- проявление сознательности, самостоятельности и активности, обучаемых в процессе решения поставленных задач;
- наличие результатов работы, которые отражают свое понимание проблемы;
- владение навыками самостоятельной работы.

Основной целью организации самостоятельной работы студентов выступает самостоятельная деятельность. Под самостоятельной деятельностью понимается вид познавательной деятельности, в котором предполагается определенный уровень самостоятельности во всех структурных компонентах деятельности по ее выполнению от постановки проблемы до осуществления контроля, самоконтроля и коррекции с диалектическим переходом от выполнения простых видов работы к более сложным, носящим поисковый характер, с постоянной трансформацией руководящей роли педагогического управления в сторону ее перехода в формы ориентации и коррекции с передачей всех функций самому обучающемуся, но лишь по мере овладения методикой самостоятельной работы.

Помимо основной цели самостоятельная работа направлена на решение дидактических задач. Основной смысл дидактических задач самостоятельной работы состоит в следующем:

- мотивировать обучающихся к освоению учебных программ;
- повысить ответственность обучающихся за свою учебу;
- научить обучающихся самостоятельно добывать знания из различных источников;
- способствовать развитию навыков и умений самообразовательной, исследовательской и творческой деятельности студентов;
- способствовать развитию допрофессиональной компетентности студентов;
- формировать у обучающихся системное мышление на основе самостоятельной работы над выполнением индивидуальных творческих заданий по учебным дисциплинам и т. п.

Выполнение любого вида самостоятельной работы предполагает прохождение студентом следующих этапов.

**Этапы выполнения самостоятельной работы:**

Шаг 1. Определение цели самостоятельной работы.

Шаг 2. Конкретизация познавательной (проблемной или практической) задачи.

Шаг 3. Самооценка готовности к самостоятельной работе по решению поставленной или выбранной задачи.

Шаг 4. Выбор адекватного способа действий, ведущего к решению задачи (выбор путей и средств для ее решения).

Шаг 5. Планирование (самостоятельно или с помощью преподавателя) самостоятельной работы по решению задачи.

Шаг 6. Реализация программы выполнения самостоятельной работы.

Шаг 7. Самоконтроль выполнения самостоятельной работы, оценивание полученных результатов.

Условия активизации самостоятельной работы обучающихся:

- содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля;
  - стимулирование личной заинтересованности обучающихся;
  - рационализация усилий по организации самостоятельной работы обучающихся.
- Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях:

- выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись;
- дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием;
- пронумеровать полученные блоки "вопрос-ответ";
- выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной "летучке".

Показателями качества самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

*Обеспечение самостоятельной работы обучающихся в РУС «ГЦОЛИФК»:*

1. Учебные помещения для проведения самостоятельной работы с комплектом мебели, специализированное оборудование: персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет».

2. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду для самостоятельной работы обучающихся.

*2. Методические рекомендации по освоению дисциплин (модулей), прохождению практик, итоговой (государственной итоговой) аттестации.*

**2.1. Методические рекомендации по освоению дисциплин и материалы, определяющие процедуры оценивания планируемых результатов обучения на основе индикаторов достижения компетенций и характеризующих этапы их формирования представлены в РПД и ФОС.**

**2.2. Методические материалы для обучающихся по проведению практики**

**Требования к отчету о прохождении практики**

1. **Индивидуальное задание обучающегося** закрепляется за каждым практикантом руководителем практики от РУС «ГЦОЛИФК».

Совместно с руководителем практики от РУС «ГЦОЛИФК» студент должен определить сроки выполнения всех видов работ и составить **план работы студента** в отчете практиканта, который заполняется практикантом самостоятельно и контролируется руководителем практики от РУС «ГЦОЛИФК».

2. На собраниях бригады и беседах с работниками профильной организации студент должен анализировать результаты выполнения заданий и ежедневно (в дни практики) оформлять письменный отчет.

Заполняется практикантом самостоятельно, контролируется руководителем практики от РУС «ГЦОЛИФК».

3. Студент должен проводить анализ нормативных и локальных актов профильной организации, регламентирующие организацию производственного процесса.

Выполняется практикантом самостоятельно под руководством руководителя от профильной организации. Контроль осуществляет руководитель практики от РУС «ГЦОЛИФК».

4. Студент должен оформить **отчет по практике**.

Выполняется практикантом самостоятельно. Контролирует руководитель практики от РУС «ГЦОЛИФК».

Во время практики **студент обязан:**

- выполнять индивидуальные задания, предусмотренные программой практики;
- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдать требования охраны труда и пожарной безопасности.

**Требования к оформлению отчета о прохождении практики.**

Отчет выполняется на компьютере одной стороне листа А-4. Таблицы и схемы могут быть выполнены на листах иного формата, но должны быть аккуратно сложены по формату А-4.

Отчет может состоять из двух частей: основной и приложений. Объем основной части отчета составляет 15-20 страниц текста. Вторая часть представляет собой приложения к отчету и может включать схемы, графики, таблицы, документацию организации и т.д.

Основная часть и приложения к отчету нумеруются сплошной нумерацией. Титульный лист не нумеруется.

Допускается использование цветных рисунков, схем и диаграмм.

Текст оформляется в соответствии с требованиями делопроизводства, печатается через 1,5 интервала. Сверху страницы делается отступ примерно 20 мм, слева – 25 мм, справа 15 мм, снизу 20 мм. Абзацные отступы должны быть равны 5 знакам.

Нумерация страниц должна быть сквозной. Номер проставляется арабскими цифрами в нижнем правом углу страницы.

Текст должен быть разделен на разделы и подразделы (заголовки 1-го и 2-го уровней), в случае необходимости – пункты, подпункты (заголовки 3-го и 4-го уровней). Все



заголовки иерархически нумеруются. Номер помещается перед названием, после каждой группы цифр ставится точка. В конце заголовка точка не ставится.

Заголовки одного уровня оформляются одинаково по всему тексту. Каждый раздел (заголовок 1-го уровня) следует начинать с новой страницы. Заголовок 1-го уровня следует располагать в середине строки и набирать прописными буквами. Заголовки 2-го уровня и ниже следует начинать с абзацного отступа и печатать с прописной буквы. Переносы в заголовках не допускаются.

Заголовки следует отделять от окружающего текста промежутком размером не менее чем в 15 мм снизу и 30 мм сверху. Подчеркивание заголовков не допускается.

При компьютерном наборе основной текст следует набирать шрифтом TimesNewRoman с обычным начертанием. Заголовки 1-го и 2-го уровней следует набирать с полужирным начертанием, заголовки 3-го и 4-го уровней – обычным. Названия рисунков и таблиц рекомендуется набирать 12 шрифтом с полужирным начертанием. Размер абзацного отступа составляет 5 знаков.

Все рисунки, таблицы, формулы нумеруются. Нумерация рисунков, таблиц и формул может быть либо сквозной по всему тексту, например «Таблица 7», либо по разделам, например «Рисунок 2.5», что означает рисунок 5 в разделе 2. Номер формулы располагается справа от нее в скобках.

Каждый рисунок должен иметь название, состоящее из слова «Рисунок», номера рисунка с точкой и текстовой части. Название таблицы состоит из слова «Таблица», номера таблицы с точкой и текстовой части.

Название рисунка располагается под рисунком по центру. Название таблицы располагается над таблицей справа. Все названия должны располагаться без отрыва от соответствующего объекта.

Если рисунок или таблица продолжается на нескольких страницах, каждая, начиная со второй, часть снабжается названием вида «Таблица 1.2. Продолжение». На последней части вместо слова «Продолжение» рекомендуется записывать «Окончание».

На каждый рисунок, таблицу и приложение в тексте должна быть ссылка в скобках, например (рисунок 3.4) Ссылки на формулы даются при необходимости, номер формулы помещается в скобки, например «У из формулы (3)».

Приложения идентифицируются номерами или буквами, например «Приложение 1». На следующей строке, при необходимости, помещается название приложения, которое оформляется как заголовок 1-го уровня без нумерации.

Отчет должен быть иллюстрирован таблицами, графиками, схемами, заполненными бланками, рисунками.

Страницы отчета нумеруют арабскими цифрами, с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Номер проставляется в правой нижней части листа (выравнивание от центра) без точки в конце номера.

Схемы, рисунки, таблицы и другой иллюстративный материал, расположенный на отдельных листах, включаются в общую нумерацию страниц, но не засчитываются в объем работы. Если они не могут быть приведены в варианте компьютерной графики, их следует выполнять черными чернилами или тушью.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, однако номер страницы на титульном листе не проставляется.

Цифровой материал должен оформляться в виде таблиц. Таблицу следует располагать в отчете непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице. На все приводимые таблицы должны быть ссылки в тексте отчета. Таблицы следует нумеровать арабскими цифрами порядковой нумерацией в пределах всего текста отчета. Номер следует размещать над таблицей слева без абзацного отступа после слова «Таблица». Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается в одну строку с ее номером через тире.

Рисунки (чертежи, графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице.

Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе и цветные.

### **2.3. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену**

При подготовке к государственному экзамену обучающийся знакомится с перечнем вопросов, вынесенных на государственный экзамен и списком рекомендуемой литературы. Для успешной сдачи государственного экзамена обучающийся должен посетить предэкзаменационную консультацию, которая проводится по вопросам, включенным в программу государственного экзамена.

Обучающемуся на экзамене предоставляется ручка, листы бумаги, калькулятор. Обучающимся и лицам, привлекаемым к ГИА, во время проведения государственных аттестационных испытаний запрещается иметь при себе и использовать технические средства связи.

Государственный экзамен проводится в соответствии с утвержденным расписанием государственной итоговой аттестации. На экзамене обучающиеся получают экзаменационный билет, включающий 2 вопроса и одну задачу или задание.

Устный ответ заслушивается государственной экзаменационной комиссией. В зависимости от полноты и глубины ответа на поставленные вопросы, членами государственной экзаменационной комиссии могут быть заданы дополнительные вопросы.

После заслушивания ответов на вопросы экзаменационных билетов, всех обучающихся группы, комиссия принимает решение и выставляет отметки. Результаты государственного аттестационного испытания объявляются в день его проведения всей группе после окончания экзамена.

### **2.4. Требования к выпускным квалификационным работам и порядку их выполнения, порядку его подготовки и представления**

#### **Основные этапы подготовки и структура ВКР**

Выпускная квалификационная работа представляет собой законченную научно-исследовательскую работу экспериментального или аналитического характера, выполненную самостоятельно, в которой рассматривается актуальная и практически значимая проблема сферы физической культуры и спорта.

Выполнение выпускной квалификационной работы целесообразно разделить на несколько этапов.

*Этапы выполнения выпускной квалификационной работы.*

Выбор темы ВКР (с учетом научно-практических склонностей обучающегося и наличия материально-технической базы исследования);

Составление рабочего плана исследовательских этапов подготовки ВКР;

Определение: актуальности, проблемы, объекта, предмета, цели, выдвижение рабочей гипотезы исследования. Формулирование задач, ожидаемой практической и теоретической значимости работы (при наличии);

Подбор, изучение и анализ литературных источников и документов;

Конкретизация методов и овладение методиками исследования. Определение особенностей организации и проведения исследования;

Проведение исследования, в том числе педагогического эксперимента (при его наличии), математико-статистическая обработка, анализ, интерпретация (творческое осмысление) и описание результатов исследования. При написании работы аналитического характера под исследованием следует понимать аналитическую работу, связанную с изучением, преобразованием и осмысливанием разнообразной информации (литературные источники,

нормативно-правовые акты, документы и другие источниками информации) с целью глубокого и целостного понимания поведения изучаемого объекта и среды его функционирования;

Подбор и представление иллюстративного (рисунки, диаграммы, графики и т.д.) материала (в случае необходимости);

Подготовка выводов и практических рекомендаций на основе результатов исследования;

Написание и оформление чернового варианта ВКР;

Подготовка к апробации (предварительной защите): согласие (виза) научного руководителя, доклад, презентация, и т.д.;

Конкретизация (исправление) недостатков и, возможно, названия темы по итогам апробации. Конкретизация рабочего плана подготовки ВКР, структурирование параграфов, уточнение отдельных компонентов ВКР;

Оформление окончательного варианта ВКР;

Подготовка к защите;

Публичная защита ВКР перед государственной экзаменационной комиссией.

### **Оформление окончательного варианта ВКР**

Окончательным оформлением выпускной квалификационной работы завершается её написание. Основной текст ВКР должен быть изложен логично, с соблюдением причинно-следственных связей, с условием соблюдения связи одного параграфа с другим и одной главы с другой.

Весь текст ВКР, ссылки на литературу, подписи таблиц и рисунков, список литературы и т.д. должны быть оформлены с обязательным соблюдением определённых требований.

*Требования к структуре работы.*

Работа должна состоять из следующих структурных компонентов:

Титульный лист.

Оглавление.

Введение.

Глава 1. Литературный обзор.

Глава 2. Цель, задачи, методы и организация исследования.

Глава 3. (возможно, Глава. 4) Результаты исследования и их обсуждение.

Практические рекомендации.

Выводы.

Список литературы.

Приложения (при необходимости).

*Требования к объёму работы.*

Объём ВКР должен составлять от 50 до 70 машинописных страниц (без учёта приложений и вспомогательных указателей).

По разделам работы, объём составляет:

Титульный лист – 1 страница; Оглавление – 1-2 страницы;

Введение – 2-4 страницы;

Глава 1. Литературный обзор – 20-30 страниц;

Глава 2. Цель, задачи, методы и организация исследования – 6-8 страниц;

Глава 3. Результаты исследования – 15-20 страниц; Практические рекомендации – 1-3 страницы;

Выводы – 1-3 страницы;

Список литературы – 3-5 страниц;

Приложения – количество страниц не регламентировано;

Последний лист ВКР – 1 страница.

*Требования к форматированию текста.*

Выпускная квалификационная работа должна быть набрана на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word с соблюдением следующих требований:

- Формат бумаги – А4;
  - Поля: левое – 3 см, правое – 1 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см;
  - Тип шрифта – Times New Roman;
  - Размер шрифта – 14;
  - Интервал – полуторный;
  - Абзац – 1,25 см.;
  - Нумерация страниц – сквозная, в нижней части листа, посередине без точки. На титульном листе номер страницы не ставится;
  - Каждая структурная часть (**ОГЛАВЛЕНИЕ, ВВЕДЕНИЕ, ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ВЫВОДЫ, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ПРИЛОЖЕНИЯ**) начинается с новой страницы.
  - Заголовки структурных элементов следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, полужирным текстом;
  - Заголовки разделов (**Глава 1, Глава 2, Глава 3**), подразделов (параграфов) печатают с абзацного отступа 1,25 см. строчными буквами с первой прописной буквы без точки в конце, полужирным текстом;
- Тексты ВКР размещаются в электронно-библиотечной системе РУС «ГЦОЛИФК» и проверяются на объём заимствования. Порядок проверки на объём заимствования, в том числе содержательного, выявления неправомерных заимствований устанавливается соответствующими локальными нормативными актами РУС «ГЦОЛИФК».
- Текст ВКР в формате Adobe Reader после успешного прохождения ее защиты размещается в электронно-библиотечной системе РУС «ГЦОЛИФК». Для размещения в электронно-библиотечной системе Университета ВКР в электронном формате Adobe Reader (PDF), записанные на CD-диск (CD-R, CD-RW), передаются сотрудниками соответствующего института на основании акта приема-передачи сотрудникам центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту РУС «ГЦОЛИФК» в течение двух месяцев после прохождения успешной защиты ВКР.
- Дополнительные требования к ВКР отражены в методических материалах для обучающихся по подготовке и процедуре проведения ГИА.

*3. Методические рекомендации для обучающихся по процедурам оценки компетенций в соответствии с формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.*

**Оценка успеваемости обучающихся производится в соответствии с разработанными шкалами**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Если дисциплина изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта / дифференцированного зачета / экзамена в конце семестра, то количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.

Если дисциплина проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

*Промежуточная аттестация* по дисциплинам преследует цель оценить качество сформированности компетенций, работу обучающего за период обучения, полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Промежуточная аттестация проводится в формах экзамена, зачета с оценкой и зачета.

Для проведения промежуточной аттестации по дисциплинам оценочные средства формируются в виде типовых контрольных заданий или иных материалов, необходимых

для оценки знаний, умений, владений и (или) практического опыта и т.д. В РПД и ФОС приводится перечень видов оценочных средств: примерные вопросы, задачи или иные оценочные средства, используемые на зачете, дифференцированном зачете, экзамене, темы курсовых работ и др.

*Текущий контроль* – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Материалы оценочных средств и количество баллов текущего контроля начисляется в соответствии с критериями, указанными в информационной справке каждой из дисциплин (по представленной ниже форме) и разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

*Формы оценочных средств текущего контроля успеваемости, сроки проведения, оценка в баллах*

<i>№</i>	<i>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</i>	<i>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
	<i>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</i>		
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

По каждой дисциплине предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке (по представленной ниже форме), определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<i>№</i>	<i>Виды текущего контроля успеваемости</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

При проведении текущего контроля успеваемости используются следующие типовые оценочные средства:

**Доклад на семинаре** – вид контроля учит выступать с сообщениями, точно и доказательно выражать свои мысли на языке конкретной науки, анализировать факты, вести диалог, дискуссию, укрепляет интерес к науке и научным исследованиям, учит связывать научно-теоретические положения с практической деятельностью и приучает к самообразованию. Доклады на семинаре осуществляются после вступительного слова преподавателя. Затем последовательно заслушиваются доклады студентов по заранее обозначенным вопросам. После этого проводится обсуждение выступлений, дополнения со стороны других участников семинара. Все участники семинара определяют ценность прослушанной информации для практического использования, выявляют положительные и отрицательные моменты, разрешения проблем. В заключении преподавателем подводятся итоги всех выступлений.

**Практические задания** - в ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться оборудованием, терминологией, работать с документацией, справочниками, составлять протоколы и отчетную документацию, подводить итоги деятельности. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Затем осуществляется проверка теоретических знаний, которые необходимы для рационального выполнения полученного задания. Далее разрабатывается алгоритм выполнения практического задания. Непосредственное проведение практического задания. Задание заканчивается обобщением и систематизацией полученных результатов, и подведением итогов.

**Контрольная работа** - в ходе выполнения контрольной работы оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Обучающийся анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Обучающемуся необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

При подготовке к контрольной работе важно учитывать, что целями их проведения являются: проверка текущей успеваемости студентов; выяснение подготовленности той или иной студенческой группы; организация методики работы с отстающими студентами.

Каждому студенту, готовясь к контрольной работе, опросу необходимо:

- знать тематику контрольной работы, опроса;
- «освежить» в памяти теоретический материал, основные термины, рассмотренные на лекциях или самостоятельно;
- просмотреть материалы основной и дополнительной литературы по темам контрольной работы, опроса.

Важно отметить, что при систематической работе над пройденным материалом, начиная с первой лекции, подготовка к контрольной работе не вызовет затруднений у студента и не займет много времени.

Студенту, прежде всего, следует изучить рекомендованную литературу по дисциплине. В ней изложены материалы в соответствии с учебной программой. Добиться прочного усвоения, прочитанного можно только в том случае, если изучение учебника

происходит в несколько приемов. При чтении во второй и третий раз не следует перечитывать все сначала. Надо сосредоточить свое внимание на более трудно усваиваемых местах. Серьезно следует отнестись к изучению дополнительных материалов, которые указаны в рекомендуемой литературе. Дополнительную литературу следует читать после того, как изучен учебник. Такой метод самостоятельной работы способствует всестороннему и более глубокому усвоению материала, его методологическому обоснованию и объяснению.

**Реферат** – самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного, народнохозяйственного или политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора. Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению. Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

При написании реферата студент составляет план изложения материала и, ориентируясь на него, подбирает литературу; изучает ее, систематизирует накопленный материал и только затем приступает к написанию реферата.

Реферат по объёму составляет не менее 15 страниц. Реферат необходимо аккуратно оформить (план, поля, заголовки, ссылки на литературные источники), реферат должен состоять из введения, заключения, списка литературы с указанием фамилий и инициалов авторов, года издания, а также издательство. На титульном листе проставляется название темы, указываются курс, группа и фамилия студента, год написания работы.

Реферат, выполненный с учетом перечисленных требований, и учебные задания сдаются в указанный срок.

Реферат проверяется ведущим преподавателем, на семинарском занятии проводится процедура защиты реферата (студенты рассказывают кратко основное содержание своей работы, отвечают на уточняющие вопросы).

Основные требования к оформлению реферата:

1. Литературу по теме студент подбирает самостоятельно. Количество источников должно быть не менее пяти. Список литературы должен быть оформлен по правилам библиографии.
2. План работы студент составляет самостоятельно. В плане должно быть не менее трех разделов, включающих в себя: введение, основную часть и заключение (выводы).



3. Студент должен самостоятельно раскрыть содержание всех вопросов, предусмотренных планом. На основании анализа данных, полученных при изучении и обобщении литературных источников, сформулировать выводы, вытекающие из содержания реферата.

4. Правильно оформленный реферат должен иметь:

- Титульный лист с названием темы, фамилией исполнителя, указанием курса и группы;

- План работы с указанием страниц каждого раздела;

- Введение;

- Содержание реферата в соответствии с разделами плана;

- Выводы;

- Список использованной литературы;

- Подпись студента и дату сдачи реферата на проверку.

5. Технические требования к оформлению реферата:

- Объем реферата – не менее 15 печатных страниц;

- Поля: левое — 3,0 см, верхнее, нижнее, правое — 2,0 см;

- Тип шрифта – Times New Roman, 14 pt;

- Межстрочный интервал — полуторный, выравнивание по ширине страницы, без переноса слов;

- Абзацы начинать с отступа 1,25 см

**Презентация** – это достаточно распространенный вид учебной работы, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного, спортивного или политического значения. Презентация отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора. Критерии оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению. Правильное оформление презентации по образцу. Чтобы презентация произвела хорошее впечатление, и ответ казался полным и ясным, изначально стоит продумать план. Вне зависимости от того, какова цель презентации, правила оформления все равно будут одинаковы.

Презентация обязательно должна содержать:

- Титульный лист;

- Введение;

- Основную часть;

- Заключение.

На титульном слайде должно быть написано название учебного заведения, курса и специальности, имя обучающегося и имя преподавателя, а также обязательно название темы. Введение должно содержать краткую информацию о работе.

В основную часть презентации, не стоит закидывать весь текст, так как презентация - это графическое изображение вашего доклада. Лучший способ понять, что именно нужно разместить в основной части презентации, это представить, чтобы вам было интересно из работы, если бы вы ее слышали первый раз. Ведь вас будут слушать люди пусть и владеющие предметом, но всё же, впервые видящие вашу работу.

Заключение должно содержать факты из вашей работы. Возможно, даже все выводы, которые вы сделали, изучив проблему. Поэтому необходимо это оформить так, чтобы итоги работы были наиболее понятны и могли восприниматься на слух, а также проиллюстрированы по возможности дополнительными картинками. Необходимо найти изображения, которые будут целиком и полностью передавать суть текста, что используется на слайде.

Общие правила: для заголовков обязательно используется строго один шрифт, на всех слайдах он не должен меняться; цвет основного текста должен совпадать на

протяжении всей работы; фон и стиль слайдов, лучше всего выбирать светлый и один на протяжении всего доклада.

Самым финальным слайдом обязательно должна быть благодарность за внимание.

При выполнении **доклада с использованием презентации**, в первую очередь, следует учесть, что если при ее выполнении возникнут затруднения можно обратиться к преподавателю за консультацией.

На слайды мультимедийной презентации допустимо помещать:

- основные положения доклада в форме тезисов
- иллюстрации
- карты
- схемы
- таблицы

Текст устного выступления не должен полностью совпадать с текстом на слайдах; вынесенные на слайд тезисы должны быть развернуто пояснены в устном выступлении.

Готовясь к защите презентации, нужно проверить соответствующие положения и основные опорные понятия, а также убедиться в понимании метода, использованного при выполнении задания. Презентация должна быть защищена не позже срока, установленного графиком текущего контроля.

С целью подготовки к **тестированию** необходимо изучить лекционный материал по теме, а также литературно-информационные источники, указанные в рабочей программе. Баллы за выполненное задание начисляются в соответствии с критериями, раздел 2 ФОС.

При суммировании итоговой оценки по дисциплине баллы могут сниматься штрафные баллы за опоздания, неудовлетворительное поведение на занятиях, регулярное невыполнение заданий и др. Вместе с тем практикуется начисление поощрительных баллов за активную работу на занятиях, отсутствие пропусков занятий и опозданий. Поощрительные и штрафные баллы начисляются и снимаются соответственно по усмотрению ведущего преподавателя, но не превышают 10-ти процентов от общего рейтинга.

**Эссе** – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

**Дискуссия** – рассмотрение, исследование или обсуждение спорного вопроса, проблемы. Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность.

#### 4. Методические рекомендации для обучающихся по процедурам оценки компетенций в соответствии с формами итоговой (государственной итоговой) аттестации.

##### 4.1. Критерии оценки результатов сдачи государственного экзамена

Результаты каждого государственного аттестационного испытания определяются оценками "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". Оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

Оценка знаний обучающихся производится по следующим критериям:

*Оценка «отлично» и соответствующие ей оценки по пятибалльной шкале (5 баллов)* – за глубокие знания всего материала программы подготовки, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений в сфере физической культуры и спорта, корректное употребление терминов, понятий и методологического инструментария спортивной науки, знакомство с оригинальными работами представителей спортивной науки и смежных дисциплин, владение основными положениями смежных дисциплин; логически последовательные, содержательные, полные, конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы членов Государственной экзаменационной комиссии; использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендованной литературы.

*Оценка «хорошо» и соответствующие ей оценки по пятибалльной шкале (4 балла)* – за достаточно полные знания всего материала программы подготовки, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений в сфере физической культуры и спорта, корректное употребление терминов, понятий и методологического инструментария спортивной науки; логически последовательные, содержательные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам.

*Оценка «удовлетворительно» и соответствующие ей оценки по пятибалльной шкале (3 балла)* – за знание и понимание основных вопросов программы подготовки; конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах экзаменаторов; наличие отдельных ошибок в употреблении терминов, понятий спортивной науки; при ответах на вопросы основная рекомендованная литература использована недостаточно.

*Оценка «неудовлетворительно» и соответствующие ей оценки по пятибалльной шкале (2 балла)* – за неправильный ответ или отсутствие ответа, грубые ошибки в ответе, непонимание сущности излагаемых вопросов, неправильные ответы на дополнительные вопросы.

Сдача итогового междисциплинарного государственного экзамена проводится на заседаниях Государственной экзаменационной комиссии с участием не менее двух третей ее состава.

##### 4.2. Критерии оценки результатов защиты выпускных квалификационных работ

Результаты каждого государственного аттестационного испытания определяются оценками "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". Оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

###### **Критерии оценки выпускной квалификационной работы.**

Основными качественными критериями оценки ВКР являются:

- научная новизна и актуальность работы;
- соответствие темы ВКР её содержанию;
- глубина, корректная математико-статистическая обработка данных,

- обоснованность анализа и интерпретации полученных результатов;
- степень самостоятельности студента, его инициативность, умение обобщать нормативные, научные и иные материалы, делать выводы;
  - личный вклад выпускника в разработку поставленных вопросов;
  - использование в работе современных методов исследований;
  - возможность практического использования результатов работы; недостатки работы;
  - достаточность использованной отечественной и зарубежной литературы по теме;
  - четкость и грамотность изложения материала, качество оформления и представления работы, соответствие оформления ВКР методическим рекомендациям;
  - умение вести полемику по теоретическим и практическим вопросам ВКР, глубина и правильность ответов на вопросы членов ГЭК.

Оценки «отлично» заслуживают выпускные квалификационные работы, темы которых представляют научный, методический или практический интерес, свидетельствуют об использовании автором адекватных приемов анализа, современных методов и средств решения поставленных задач.

Структура работы, оцененной на «отлично», должна быть логичной и соответствовать поставленной цели. В её заключении должны быть представлены четкие, обоснованные выводы, вносящие вклад в разрешение поставленной проблемы и намечающие перспективы её дальнейшей разработки.

Работа должна быть написана научным литературным языком, тщательно выверена, научно-справочный аппарат должен соответствовать действующим ГОСТам и настоящим рекомендациям, содержать представление материала в виде схем, таблиц, графиков, матриц, иллюстраций и т.д.

Условием получения отличной оценки являются краткость и логичность доклада студента на публичной защите, в котором отражены основные положения и практическая значимость работы, а также четкие и аргументированные ответы на вопросы членов ГЭК.

В тех случаях, когда выпускная квалификационная работа не в полной мере отвечает перечисленным выше требованиям, она оценивается более низкой оценкой – «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка за ВКР может быть снижена в следующих случаях:

***Недостатки в оформлении ВКР:***

- наличие неисправленных опечаток и пропущенных строк;
- отсутствие названий таблиц, графиков, гистограмм;
- отсутствие пояснений и условных обозначений к таблицам и графикам;
- отсутствие авторской интерпретации содержания таблиц и графиков;
- отсутствие в работе отдельных обязательных компонентов;
- наличие ошибок в оформлении библиографии и ссылок на источники;
- пропуск в содержании отдельных параграфов или даже целых глав;
- и т.п.

***Недостатки введения ВКР:***

- отсутствие или недостаточное обоснование актуальности темы исследования;
- отсутствие или некорректность формулировки проблемы исследования;
- некорректность формулировки цели исследования, определения объекта и предмета исследования;
- отсутствие или некорректность формулировки гипотезы и практической значимости исследования;
- и т.п.

***Недостатки первой главы ВКР:***

- наличие фактических ошибок в изложении «чужих» экспериментальных результатов или теоретических позиций;

- отсутствие упоминаний важных литературных источников, имеющих прямое отношение к решаемой проблеме и опубликованных в доступной для студента литературе не менее пяти лет назад;
- использование больших фрагментов чужих текстов без указания их источника (в том числе – ВКР других студентов);
- отсутствие анализа зарубежных работ, посвященных проблеме исследования;
- отсутствие анализа отечественных работ, посвященных проблеме исследования;
- содержание первой главы не отражает название работы;
- отсутствуют логические переходы между параграфами и главами;
- и т.п.

***Недостатки второй главы ВКР:***

- некорректность формулировки задач исследования или их несоответствие цели исследования;
- несоответствие методов исследования, поставленным задачам, отсутствие или некорректность описания методов исследования;
- отсутствие описания организации исследования или нелогичная схема организации исследования;
- и т.п.

***Недостатки третьей и последующих (экспериментальных) глав ВКР:***

- несоответствие параграфов экспериментальных глав задачам исследования;
- отсутствие решения задач исследования в главах или некорректное решение задач;
- отсутствие доказательной базы, должной (корректной) математико-статистической обработки и обоснованности заключений, сделанных в главе;
- отсутствие интерпретации полученных результатов, выводы построены как констатация первичных данных;
- отсутствует сопоставление между собой данных, полученных разными методами;
- отсутствует содержательный анализ полученных данных;
- полученные результаты автор не пытается соотнести с результатами других исследователей, чьи работы он обсуждал в теоретической части;
- и т.п.

***Недостатки практических рекомендаций ВКР:***

- отсутствует связь практических рекомендаций с результатами работы;
- практические рекомендации носят слишком общий, не конкретный характер;
- практические рекомендации основаны на устаревших данных;
- практические рекомендации невозможно применить на практике;
- студент формулирует практические рекомендации, предлагая решения, выходящие за пределы его профессиональной компетентности, например: «расформировать ...», «создать структуру ...», «инвестировать в ...».

## 5. Методические рекомендации по написанию курсовых работ, выпускных квалификационных работ и иных видов работ.

### 5.1. Методические рекомендации по созданию презентации

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать дополнительные материалы к своему сообщению.

Общие требования к презентации:

- Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
- Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; наименование высшего учебного заведения.
- Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
- Дизайн - эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

### Практические рекомендации по созданию презентаций

Создание презентации состоит из трех этапов:

*I. Планирование презентации* – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

*II. Разработка презентации* – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

*III. Репетиция презентации* – это проверка и отладка созданной презентации.

### Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

#### Оформление слайдов:

<b>Стиль</b>	- Соблюдайте единый стиль оформления - Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. - Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).
<b>Фон</b>	Для фона предпочтительны холодные тона
<b>Использование цвета</b>	- На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. - Для фона и текста используйте контрастные цвета. - Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).

	Таблица сочетаемости цветов в приложении.
<b>Анимационные эффекты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.</li> <li>- Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.</li> </ul>

### **Представление информации:**

<b>Содержание информации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Используйте короткие слова и предложения.</li> <li>- Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.</li> <li>- Заголовки должны привлекать внимание аудитории.</li> </ul>
<b>Расположение информации на странице</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Предпочтительно горизонтальное расположение информации.</li> <li>- Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.</li> <li>- Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.</li> </ul>
<b>Шрифты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Для заголовков – не менее 24.</li> <li>- Для информации не менее 18.</li> <li>- Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.</li> <li>- Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.</li> <li>- Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.</li> <li>- Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).</li> </ul>
<b>Способы выделения информации</b>	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рамки; границы, заливку;</li> <li>- штриховку, стрелки;</li> <li>- рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.</li> </ul>
<b>Объем информации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.</li> <li>- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.</li> </ul>
<b>Виды слайдов</b>	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с текстом;</li> <li>- с таблицами;</li> <li>- с диаграммами.</li> </ul>

## **5.2 Методические рекомендации по написанию доклада**

### **Основные требования к докладу**

**Доклад** – это научное сообщение на семинарском занятии, заседании студенческого научного кружка или студенческой конференции. Доклад должен быть изложен научным языком. Это предполагает выполнение определенных требований. Основные признаки научного текста.

**Научный текст** – это:

- 1) сообщение, которое опирается на широкое обобщение, на представительную сумму достоверных, подкреплённых документально и неоднократно проверенных фактов;
- 2) это сообщение о новых, ранее неизвестных явлениях природы, общества;
- 3) это сообщение, написанное с использованием строгих однозначных терминов;

4) это сообщение, в котором нет предвзятого отношения к изучаемому предмету, бесстрастное и не навязывающее необоснованных оценок».

В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов. Доклад начинается с научной актуальности темы, затем дается обзор предшествующих работ и, наконец, формулируется тезис – мысль, требующая обоснования.

#### **В качестве тезиса могут выступать:**

- а) новые **неизвестные** факты;
- б) новые **объяснения** известных фактов;
- в) новые **оценки** известных фактов.

Чем сомнительнее исходный тезис, тем больше аргументов требуется для его обоснования.

**Аргумент** – это суждение, посредством которого обосновывается истинность тезиса. Аргументы, используемые в качестве доказательства, **должны удовлетворять следующим требованиям:**

- а) аргументы должны быть истинными утверждениями;
- б) истинность аргументов должна устанавливаться независимо от тезиса;
- в) приводимые аргументы не должны противоречить друг другу;
- г) аргументы, истинные только при определенных условиях нельзя приводить в качестве аргументов истинных всегда, везде и всюду;
- д) аргументы должны быть соразмерны тезисам.

#### **Специфика доклада как устного сообщения**

Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ (рефератов, курсовых и дипломных работ). Для этого нужно соблюдать определенные правила.

Во-первых, необходимо четко соблюдать регламент. Для того чтобы уложиться в отведенное время необходимо:

- а) тщательно отобрать факты и примеры, исключить из текста выступления все, не относящееся напрямую к теме;
- б) исключить все повторы;
- в) весь иллюстративный материал (графики, диаграммы, таблицы, схемы) должен быть подготовлен заранее;
- г) необходимо заранее проговорить вслух текст выступления, зафиксировав время и сделав поправку на волнение, которое неизбежно увеличивает время выступления перед аудиторией.

Во-вторых, доклад должен хорошо восприниматься на слух. Это предполагает:

- а) краткость, т.е. исключение из текста слов и словосочетаний, не несущих смысловую нагрузку;
- б) смысловую точность, т.е. отсутствие возможности двойного толкования тех или иных фраз;
- в) отказ от неоправданного использования иностранных слов и сложных грамматических конструкций.

**И, наконец, главное:** слушателю должна быть понятна логика изложения. Можно повторить алгоритм (ход рассуждений), с помощью которого автор пришел к окончательным выводам.

В - третьих, необходимо постоянно поддерживать контакт с аудиторией. Для того, чтобы поддерживать постоянный контакт с аудиторией, используются разнообразные ораторские приемы. Основными из них являются следующие:

- а) риторические вопросы;



- б) паузы;
- в) голосовые приемы (понижение или повышение голоса, ускорение или замедление речи, замедленное и отчетливое произнесение некоторых слов);
- г) жестикуляция;
- д) прямое требование внимания.

Для активизации внимания можно использовать пословицы, поговорки и даже анекдоты. Однако следует иметь в виду, что при слишком частом употреблении средства акцентирования перестают выполнять свои функции и превращаются в информационно-избыточные элементы, мешающие следить за логикой изложения.

#### **Оформление иллюстративного материала.**

В качестве иллюстративного материала обычно используют графики, диаграммы, таблицы и схемы. **График** – это условное обозначение в виде линий, позволяющее показать функциональную взаимосвязь между зависимой и независимой переменной. График включает в себя заголовок, оси координат, шкалу с масштабами и числовые данные, дополняющие или уточняющие величину нанесенных на график показателей, а также словесные пояснения условных знаков.

**Диаграмма** – это условное изображение зависимости между несколькими величинами.

Диаграммы делятся на столбиковые, ленточные и секторные. На столбиковых (ленточных) диаграммах данные изображаются в виде прямоугольников (столбиков) одинаковой ширины. Эти прямоугольники располагаются вертикально или горизонтально. Длина (высота) прямоугольника пропорциональна изображаемому им величинам. При вертикальном расположении прямоугольников диаграмма называется столбиковой, при горизонтальной – ленточной. Секторная диаграмма представляет собой круг, разделенный на секторы, величины которых пропорциональны величинам частей отображаемого объекта или явления.

**Таблица** – это перечень систематизированных цифровых данных или каких-либо иных сведений, расположенных в определенном порядке по графам. Таблица состоит из следующих элементов: нумерационный заголовок (т.е. слово «Таблица» и ее порядковый номер); тематический заголовок; головка (заголовок и подзаголовок графа); горизонтальные ряды (строки); боковик (заголовки строк); графы колонки; сноска или примечание. В зависимости от характера материала, приведенного в табличной форме, таблицы делят на цифровые и текстовые.

**Схема** – это изображение, выполненное с помощью условных обозначений и без соблюдения масштаба. Основная задача схемы – показать основную идею какого-либо процесса и взаимосвязь его главных элементов. Иногда для простоты схемы изображают в виде прямоугольников с простыми связями-линиями. Такие схемы называют блок-схемами.

#### **Основные критерии оценки доклада.**

В качестве основных критериев оценки студенческого доклада могут выступать:

- а) соответствие содержания заявленной теме;
- б) актуальность, новизна и значимость темы;
- в) четкая постановка цели и задач исследования;
- г) аргументированность и логичность изложения;
- д) научная новизна и достоверность полученных результатов;
- е) свободное владение материалом;
- ж) состав и количество используемых источников и литературы;
- з) культура речи, ораторское мастерство;
- и) выдержанность регламента.