


**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании Ученого совета  
ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»  
« 28 » сентября 2018 г.,  
протокол № 11

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе  
к.психол.н., профессор  
 Л.П. Грибова  
« 29 » 06 2018 г.

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

основной профессиональной образовательной программы  
*по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»*

*Направленность (профиль программы):*  
**«Физкультурно-оздоровительные технологии»**

*Уровень образования: бакалавриат*

Нормативный срок обучения: по очной форме обучения 4 года

Смоленск 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1. Задачи ГИА .....	3
1.2. Место государственной итоговой аттестации в структуре ОПОП.....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	4
2.1. Характеристика профессиональной деятельности выпускника по направлению подготовки.....	4
2.1.1. Область профессиональной деятельности выпускника.....	4
2.1.2. Типы задач профессиональной деятельности выпускника .....	5
2.2. Основное содержание итоговых аттестационных испытаний .....	5
3. ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	9
3.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения .....	9
3.2. Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения..	18
3.3. Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения.....	42
4. ТРЕБОВАНИЯ К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ .....	47
5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	60

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии с частью 5 статьи 59 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598) и подпунктом 5.2.36 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 23, ст. 2923) освоение образовательных программ высшего профессионального образования завершается обязательной итоговой аттестацией выпускников.

Настоящая Программа разработана с учетом требований Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2015 г. № 636( в редакции от 28.04.2016 № 502) «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» с изменениями от 9 февраля 2016 года № 86; и на основании приказа № 301 от 05.04.2017 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры Министерства образования и науки РФ, а также в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки – 49.03.01. «Физическая культура», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Настоящая Программа определяет совокупность требований к государственной итоговой аттестации по направлению 49.03.01 - Физическая культура, (направленность (профиль) программы – физкультурно-оздоровительные технологии).

ГИА по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура включает в себя:

- а) государственный экзамен;
- б) защита выпускной квалификационной работы.

### 1.1. Задачи ГИА

- проверить уровень сформированности у выпускников компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВОпо направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»;

- оценить уровень теоретической и практической подготовки выпускников к выполнению профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована образовательная программа по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»;

- определить готовность выпускников по направлению подготовки

49.03.01 «Физическая культура» к видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата;

- определить в процессе подготовки и защиты выпускной квалификационной работы сформированные возможности профессионального применения теоретических знаний, умений и навыков выпускников при анализе и решении актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта.

## **1.2. Место государственной итоговой аттестации в структуре ОПОП**

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

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

Трудоемкость ГИА составляет 9 зачетных единиц (324 часа).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **2.1. Характеристика профессиональной деятельности выпускника по направлению подготовки**

#### **2.1.1. Область профессиональной деятельности выпускника**

В соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их

образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

### 2.1.2. Типы задач профессиональной деятельности выпускника

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогический;
- рекреационный;
- организационно-методический;
- организационно-управленческий;
- научно-исследовательский.

### 2.2. Основное содержание итоговых аттестационных испытаний

Содержание итоговых комплексных испытаний базируется на компетенциях, определяемых ФГОС ВО, как совокупном ожидаемом результате образования по данной ОПОП, и позволяет оценить уровень их сформированности и соответствия подготовки студентов-выпускников требованиям ФГОС ВО.

В ходе государственной итоговой аттестации студентов-выпускников, завершивших освоение ОПОП ВО направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», (профиль «физическая реабилитация»), определяется уровень сформированности универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных компетенций (ПК).

№ п/п	Компетенции	Все вопросы
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	4/1
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	3/1
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	1/1
УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	2/1
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-	6/2

	историческом, этическом и философском контекстах	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	1/1
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1/1, 10/1, 20/1, 1/2, 5/2, 11/2
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	1/1, 10/2
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теорий физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1/1, 5/1, 6/1, 7/1, 8/1, 9/1, 11/1, 12/1, 13/1, 16/1, 17/1, 18/1, 19/1, 22/1, 23/1, 24/1, 13/2, 15/2
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	9/1
ОПК-3	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	7/1, 14/1, 21/1, 7/2, 24/2
ОПК-4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорт	9/1
ОПК-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	1/1
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	6/1, 12/1, 18/1, 21/1, 22/1, 4/2, 5/2, 6/2, 9/2,
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники	10/2, 11/2,

	безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	12/2, 14/2,
ОПК-8	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	25/1
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	5/1, 8/1, 10/1, 17/1, 23/1, 24/1, 15/2, 16/2, 25/2
ОПК-10	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	2/1, 11/1, 13/1, 15/1,
ОПК-11	Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	16/2
ОПК-12	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	3/1, 15/1
ОПК-13	Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	24/2
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	16/2,
ОПК-15	Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	18/2, 19/2, 20/2, 21/2
<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК-1	Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	2/2, 4/2, 8/2, 19/2, 20/2, 21/2, 24/2
ПК-2	Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание	6/2, 9/2, 12/2, 14/2, 17/2, 19/2, 20/2, 21/2
ПК-3	Способен планировать, организовывать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий	3/2, 15/2, 17/2, 18/2, 19/2, 20/2, 21/2, 25/2
ПК-4	Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и	25/2

	методического процессов	
ПК-5	Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию	5/2, 16/2, 18/2,
ПК-6	Способен организовывать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта	6/1, 12/1, 18/1, 22/1, 3/2, 7/2, 9/2, 16/2,
ПК-7	Способен планировать и координировать проведение мероприятий и выполнению работ, исходя из целей и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	15/1, 13/2, 23/2,
ПК-8	Способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации	8/1, 10/1, 11/1, 13/1, 17/1, 23/1, 24/1, 16/2,
ПК-9	Способен проводить систематизацию методических и информационных материалов	4/1,
ПК-10	Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности	6/1, 12/1, 18/1, 2/2, 22/1, 23/2, 24/2



### 3. ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код и наименование универсальной компетенции	Индикаторы достижения универсальной компетенции
<p>УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие и классификация систем; -структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов или лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с информацией, представленной в различной форме; -обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; -анализировать информационные ресурсы; -отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры с позиций системного подхода</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитической обработки информации из различных информационно-поисковых систем(предметизация, аннотирование, реферирование);- критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта из эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами или лицами с ограниченными возможностями здоровья</li> </ul>

<p>УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты, и образования</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; -разрабатывать различные виды планов пореализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.</li> </ul>
<p>УК-3 Способен осуществлять</p>	<p><b>Знает:</b></p>

<p>социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>- функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурноисторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <p>- решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке(ах).</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными</p>

возможностями здоровья, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; - правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском и иностранном языках; - правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем; - образование основных грамматических конструкций иностранного языка; - нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере; - все основные виды чтения; - основные термины понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС.

**Умеет:**

на русском и иностранном языке: - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов; - вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; - получать общее представление о прочитанном тексте; - определять и выделять основную информацию текста; - обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации; - излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык; - описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

**Имеет опыт:**

- деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и базовым видам адаптивного спорта и по избранному виду спорта, и избранному виду адаптивного спорта; - публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); - аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; - публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание,

	<p>дискуссия); - руководства работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>
<p>УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающих воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и адаптивном спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе с инвалидностью и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть</li> </ul>

	<p>исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной личной значимости избранного вида спорта, вида адаптивного спорта и физкультурно-спортивной деятельности в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</li> </ul>
<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - принципы образования в течение всей жизни.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять</li> </ul>

	<p>современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;</li> <li>- выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития;</li> <li>- формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов, в том числе паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев.</li> </ul>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС;</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической</li> </ul>

	<p>культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>
<p>УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; - основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; - организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций; - организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; - оказывать первую помощь пострадавшим в процессе занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения</li> </ul>



	<p>жизни и здоровья граждан; - планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; - организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</p>
--	--

### 3.2. Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Индикаторы достижения универсальной компетенции
<p>ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий с учетом положений теорий физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека; различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных в стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и</li> </ul>

классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

**Умеет:**

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой

	<p>атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
<p>ОПК-2 - Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; -</li> </ul>

критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС.

**Умеет**

- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.

**Имеет опыт**

- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; -

	<p>обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>
<p>ОПК-3 - 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</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;</li> <li>- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения гимнастическим упражнениям;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));</li> <li>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;</li> <li>- правила и организацию соревнований в легкой атлетике;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;</li> <li>- основы техники способов передвижения на лыжах;</li> <li>- методики обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;</li> <li>- основы техники способов плавания и прикладного плавания;</li> <li>- методики обучения способам плавания;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;</li> <li>- средства спортивных и подвижных игр и</li> </ul>

возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

#### **Умения**

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств

гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

**Имеет опыт**

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока



	<p>физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
<p>ОПК-4 - Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорт</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> <li>- воспитательные возможности занятий ИВС;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;</li> <li>- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;</li> <li>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения</li> </ul>

	<p>у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <p>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; - владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; - проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>
<p>ОПК-5 - Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; - формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <p>- подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании</p>

	<p>и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>
<p>ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</li> <li>- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения,</li> </ul>

	<p>достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>
<p>ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с</li> </ul>

водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

**Умеет:**

- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в

спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

**Имеет опыт**

- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей)

	несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.
ОПК-8 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;</li> <li>- международные антидопинговые правила и стандарты;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;</li> <li>- методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории;</li> <li>- содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий;</li> <li>- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;</li> <li>- планы антидопинговых мероприятий.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;</li> <li>- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;</li> <li>- планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению;</li> <li>- выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте;</li> <li>- выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам;</li> <li>- представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам;</li> <li>- изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ;</li> <li>- оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга;</li> <li>- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ;</li> <li>- разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия;</li> <li>- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;</li> <li>- изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;</li> <li>- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте;</li> <li>- внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;</li> <li>- выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ;</li> <li>- анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным</li> </ul>

	<p>антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</p>
<p>ОПК-9 - Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-</li> </ul>



диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.

**Имеет опыт**

-проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами

	<p>устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>
<p>ОПК-10 - Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы менеджмента, управления персоналом; - основы эффективных коммуникаций; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе; - методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - методы оценки качества и результативности работы подчиненных; - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных)</li> </ul>

	<p>ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; - вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся; - определять цели и задачи деятельности спортивного актива; - контролировать и направлять работу спортивного актива; - определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; - оценивать уровень подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p> <p><b>Имеет опыт</b></p> <p>- определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); - руководства работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; - анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.</p>
<p>ОПК-11 - Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и</p>

виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.

**Умеет:**

- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП); - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миоэлектрометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и

	<p>аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p> <p><b>Имеет опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;</li> <li>- публичной защиты результатов собственных научных исследований.</li> </ul>
<p>ОПК-12 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия и признаков правовых отношений;</li> <li>- трудовое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- законодательство Российской Федерации в образовании;</li> <li>- нормативные документы в области физической культуры и спорта;</li> <li>- требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий;</li> <li>- правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг;</li> <li>- нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;</li> <li>- требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов;</li> <li>- требования охраны труда в области образования и физической культуры и спорта;</li> <li>- меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся;</li> <li>- нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка;</li> <li>- судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта;</li> <li>- положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства;</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры и спорта;</li> <li>- этические нормы в области спорта и образования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;</li> <li>- ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта;</li> <li>- анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам</li> </ul>

	<p>физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров.</p> <p><b>Имеет опыт</b></p> <p>- обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований; - составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта.</p>
<p>ОПК-13 - Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в ИВС; - состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при</p>

	<p>несправедливом судействе; - использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p><b>Имеет опыт</b></p> <p>- подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; - участия в судействе спортивных соревнований по ИВС.</p>
<p>ОПК-14 - Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <p>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств</p>

	<p>поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> <p><b>Имеет опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</li> </ul>
<p>ОПК-15 - Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю строительства спортивных сооружений; - классификацию спортивных сооружений; - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - параметры и оборудование различных спортивных объектов; - расположение зрительских мест на трибунах; - расположение помещений и устройства для судей и прессы; - устройство и классификации сооружений для лёгкой атлетики; - устройство и классификации плавательных бассейнов; - устройство сооружений для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; - устройство и классификацию сооружений для игровых видов спорта; - устройство сооружений для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; - устройство тира, стенда, стрельбища; - устройство сооружений для лыжного спорта; - устройство спортсооружений для инвалидов; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований по ИВС; - составления плана материально-</li> </ul>



	технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.
--	---

### 3.3. Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции	Индикаторы достижений профессиональной компетенции
<p>ПК -1 - Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы организации массового спорта; - основы спортивного маркетинга; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений; - физиологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы улучшения психологического и физического состояния, психосоциального здоровья; - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды; - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта; - место и назначение физкультурно-оздоровительных технологий для разного контингента занимающихся; - содержание и методику обучения отдельным видам физкультурно-оздоровительных технологий, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения; - методику проведения физкультурно-оздоровительных (спортивно-массовых) мероприятий; - функции, виды и принципы спортивных мероприятий; - документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий; - методы контроля для оценки качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программу организации досуговой деятельности и активного отдыха по месту жительства, месту у работы, месту отдыха населения с учетом особенностей контингента и средовых условий; определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся; - нормировать и контролировать тренировочных нагрузок в соответствии с принципами здорового образа жизни; - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - разрабатывать сметы расходов на проведение мероприятий; - заключать договора на аренду, договоры со спонсорами и рекламодателями; - проводить торжественный церемониал спортивных мероприятий; - составлять и реализовывать индивидуальные оздоровительные программы для лиц, занимающихся физической культурой и спортом различных возрастов; - готовить методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий; - определять место и специфику применения средств физкультурно-оздоровительных технологий в структуре образовательного и тренировочного процессов с разным</li> </ul>

	<p>контингентом занимающихся; - использовать методы контроля для оценки качества предоставляемых услуг при соблюдении условий безопасности и интересов потребителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления программы и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; - планирования, составления плана тренировки на конкретный период, программы цикла занятий, конспекта конкретного занятия; - обеспечения безопасности для жизни, здоровья и имущества потребителей и окружающей среды при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; - проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.</li> </ul>
<p>ПК – 2. Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности; - медико-биологические, психологические и гигиенические средства восстановления (рациональное питание, аутогенная тренировка, психотехнические упражнения, физические факторы (гидропроцедуры, массаж, физиотерапия), фармакологические недопинговые препараты; - физиологические механизмы действия массажа на организм; - системы массажа; - виды массажа; - физиологическое действие и технологические параметры основных приемов массажа; - цели и содержание различных видов спортивного массажа; - методику самомассажа; - принципы действия, физиологическое влияние на организм видов аппаратного массажа.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностях; - анализировать и корректировать массу тела, психическое и физическое состояние, занимающихся физической культурой и спортом; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания в соответствии с потребностями занимающихся; - применять психологические рекомендации по оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - проводить приемы массажа в сочетаниях на отдельных участках тела; - проводить сеансы спортивного массажа; - проводить сеанс самомассажа; - разрабатывать и проводить методики аппаратного массажа; - разрабатывать и проводить сочетанные методики ручного и аппаратного массажа; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</li> </ul>

	<p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки рекомендаций по питанию, закаливанию, режиму сна в соответствии с задачами физкультурно-оздоровительной программы;</li> <li>- владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- владения навыками проведения классического массажа на различных участках тела;</li> <li>- владения навыками проведения различных видов спортивного массажа;</li> <li>- владения навыками проведения аппаратного массажа;</li> <li>- владения навыками проведения самомассажа.</li> </ul>
<p>ПК-3. Способен планировать, организовывать и проводить персональные занятия с применением фитнес-технологий</p>	<p><b>Знает:</b> - теоретические основы современных фитнес-технологий; - методики и фитнес-технологии, применяемые в ходе персональных занятий с различным контингентом; - нормы персональных физических нагрузок обучающихся, занимающихся; - современные технологии дифференцированного подхода к организации оздоровительно-тренировочного процесса обучающихся и занимающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> - разрабатывает план персональной тренировки с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей и интереса обучающихся, занимающихся; - способен подбирать инвентарь и оборудование соответствующий конкретной фитнес-технологии; - контролировать состояние в ходе физкультурно-оздоровительных занятий; - разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><b>Имеет опыт:</b> - определения задач и содержания занятий персонального тренинга с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей и интереса обучающихся, занимающихся; - разработки плана проведения занятий персональным тренингом с применением различных фитнес-технологий; - проведения занятий персональным тренингом согласно разработанному плану.</p>
<p>ПК-4. Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов</p>	<p><b>Знает:</b> - теоретические основы оздоровительной тренировки; - передовой опыт специалистов в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности; - формы составления текущей и периодической отчетности; - методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Умеет:</b> - собирать и анализировать информацию в области физкультурно-оздоровительной работы с целью координации тренировочного, образовательного и методического процессов; - умеет составлять текущую и периодическую отчетность; - оценивать результаты проведенной физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Имеет опыт:</b> - сбора и анализа информации в области физкультурно-оздоровительной работы для координации тренировочного, образовательного и методического процессов; - составления текущей и периодической отчетности; - оценивания результатов проведенной физкультурно-оздоровительной работы.</p>

<p>ПК-5. Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по ее совершенствованию</p>	<p><b>Знает:</b> - методы сбора и обработки первичной информации; - определение целей, задач и содержания оздоровительно-тренировочного и образовательного процесса различного контингента; - современные и инновационные подходы, позволяющие оптимизировать и совершенствовать оздоровительно-тренировочный и образовательный процессы различного контингента.</p> <p><b>Умеет:</b> - обрывать и анализировать результаты, полученные в ходе исследования тренировочного и образовательного процессов; - делать, на основе полученных в ходе исследования данных, обоснованные предложения по совершенствованию оздоровительно-тренировочного и образовательного процесса различного контингента.</p> <p><b>Имеет опыт:</b> - обрывает и анализирует результаты, полученные в ходе исследования тренировочного и образовательного процессов; - делает, на основе полученных в ходе исследования данных, обоснованные предложения по совершенствованию оздоровительно-тренировочного и образовательного процесса различного контингента.</p>
<p>ПК-6. Способен организовывать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>Знает:</b> - основы законодательства РФ в сфере ФК; - приоритетные направления развития оздоровительной физической культуры; - нормативные документы, регламентирующие деятельность специалиста в области ОФК; - профиль, специализацию и особенности структуры организации, осуществляющей деятельность в области ОФК.</p> <p><b>Умеет:</b> - проводить мастер-классы, семинары и консультации; - проводить систематизацию методических материалов.</p> <p><b>Имеет опыт:</b> - проводит мастер-классы, семинары и консультации; - проводит систематизацию методических материалов.</p>
<p>ПК-7. Способен планировать и координировать проведение мероприятий и выполнению работ, исходя из целей и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>Знает:</b> - нормативные документы, регулирующие деятельность физкультурно-оздоровительной организации; - приоритетные направления развития ОФК; - основные направления организации осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - знает цели и задачи организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</p> <p><b>Умеет:</b> - планировать мероприятия физкультурно-оздоровительной организации исходя из ее основных целей и задач; - координировать и контролировать процесс реализации запланированных мероприятий.</p> <p><b>Имеет опыт:</b> - планирования мероприятий физкультурно-оздоровительной организации исходя из ее основных целей и задач; - координации и контроля процесса реализации запланированных мероприятий.</p>

<p>ПК-8 Способен осуществлять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации</p>	<p><b>Знает:</b> - методы сбора и обработки первичной информации; - определение целей, задач и содержания оздоровительно-тренировочного и образовательного процесса различного контингента.  <b>Умеет:</b> - обращаться и анализировать результаты, полученные в ходе исследования и разрабатывать, на основе полученных данных, обоснованные предложения по совершенствованию оздоровительно-тренировочного процесса.  <b>Имеет опыт:</b> - сбора, обработки и анализа результатов, полученных в ходе исследования и разрабатывать, на основе полученных данных, обоснованные предложения по совершенствованию оздоровительно-тренировочного процесса.</p>
<p>ПК-9 Способен проводить систематизацию методических и информационных материалов</p>	<p><b>Знает:</b> - методические основы физкультурно-оздоровительной работы; - основы работы с современной информацией в области оздоровительной физической культуры.  <b>Умеет:</b> - систематизировать методические и современные информационные материалы в области оздоровительной физической культуры.  <b>Имеет опыт:</b> - систематизации методических и современных информационных материалов в области оздоровительной физической культуры</p>
<p>ПК-10 Способен проводить физкультурно-оздоровительную работу с различным контингентом населения в условиях образовательной и досуговой деятельности</p>	<p><b>Знает:</b> - основные направления физкультурно-оздоровительной работы и досуговой деятельности с различным контингентом населения; - методы и формы физкультурно-оздоровительной работы и досуговой деятельности с различным контингентом населения.  <b>Умеет:</b> - планировать физкультурно-оздоровительную работу и досуговую деятельность (разрабатывать планы, сценарии); - проводить физкультурно-оздоровительную работу и досуговую деятельность на основе разработанных планов; - осуществлять анализ организации физкультурно-оздоровительной работы и досуговой деятельности, отслеживать педагогический эффект от проведенных мероприятий.  <b>Имеет опыт:</b> - планирования физкультурно-оздоровительной работы и досуговой деятельности (разработки планов, сценариев); - проведения физкультурно-оздоровительной работы и досуговой деятельности на основе разработанных планов; - анализа организации физкультурно-оздоровительной работы и досуговой деятельности, отслеживания педагогического эффекта от проведенных мероприятий.</p>

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

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

Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к государственному экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На государственном экзамене обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе.

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

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

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

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

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

Рекомендуется при подготовке к государственному экзамену сочетать данные источники следующим образом: при проработке той или иной темы курса сначала следует уделить внимание конспектам лекций, а затем учебникам или интернет-источникам. Лекции обладают рядом преимуществ: они более оперативно иллюстрируют состояние научной проработки того или иного теоретического вопроса, дают ответ с учетом новых теоретических разработок, т.е. отражают самую современную информацию. Для написания же и опубликования печатной продукции нужно время, поэтому изложение некоторого учебного материала устаревает. Кроме того, для более полного

представления и для сравнения учебной информации необходимо использовать как минимум два учебных источника.

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

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

Важно, чтобы студент грамотно распределил время, отведенное для подготовки к государственному экзамену. В этой связи целесообразно составить календарный план подготовки к экзамену, в котором в определенной последовательности отражается изучение или повторение всех экзаменационных материалов. Подготовку к экзамену студент должен вести систематично в соответствии с составленным планом.

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

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

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

К выступлению выпускника на государственном экзамене предъявляются следующие требования:

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

Во время ответа на содержащиеся в билете вопросы и задачу надо быть готовым к дополнительным или уточняющим вопросам. Дополнительные вопросы задаются членами государственной комиссии в рамках билета и



связаны, как правило, с неполным ответом. Уточняющие вопросы задаются, чтобы конкретизировать мысли студента. Полный ответ на уточняющие вопросы лишь усиливает эффект от общего ответа студента.

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

**Примерные вопросы  
для формирования билетов к государственному экзамену по  
направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура.**

**Теоретические вопросы**

**1. Психологические особенности личности и деятельности специалиста в области ОФК**

Психологическая специфика профессиональной деятельности специалиста по ОФК. Структура его деятельности, основные функции, стили руководства. Факторы, определяющие успешность деятельности учителя физической культуры и тренера-инструктора в области. Воспитание учителем личностных качеств у занимающихся ОФК. Применение в процессе взаимодействия учителя и занимающегося ОФК мероприятий по профилактике дивиантного поведения. **УК-3,6; ОПК-1;5.**

**2. Коммуникативная компетентность учителя физической культуры и тренера**

Понятия и основные функции педагогического общения в работе с детьми различного возраста. Структура педагогического общения. **УК-4; ОПК-10**

**3. Правовое обеспечение спорта высших достижений**

Социальная защита спортсменов и тренеров в спорте высших достижений и профессиональном спорте. Страхование жизни и здоровья спортсменов. Контрактная система. **УК-2; ОПК-12**

**4. Роль компьютерных технологий в управлении оздоровительно-тренировочным процессом**

Характеристика компьютерных технологий обучения. Контроль и управление оздоровительно-тренировочным процессом занимающихся ОФК с использованием компьютерных технологий. **УК-1;ПК-9**

**5. Характеристика аэробной работоспособности занимающихся ОФК**

Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегративный показатель аэробных возможностей человека. Абсолютные и относительные величины МПК у занимающихся оздоровительными тренировками. Изменения в

системе внешнего дыхания, газообмена, в системе крови, в центральном кровообращении и периферических звеньях, в системе микроциркуляции крови. **ОПК-1,9; ПК-8**

#### **6. Теоретико-методические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста**

Анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей дошкольного возраста. Организация и содержание физического воспитания детей дошкольного возраста. Краткая характеристика форм работы по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях. **ОПК-1, 6; ПК-6,10**

#### **7. Характеристика средств физического воспитания**

Классификация средств физического воспитания. Физическое упражнение – основное специфическое средство. Гигиенический режим и природные факторы (воздух, вода, солнце, закаливание) как неспецифические средства физического воспитания, требования к их использованию. **ОПК-1,3**

#### **8. Скоростные способности и методика их развития (воспитания)**

Понятие о скоростных способностях, их виды. Возрастные особенности развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Понятие о простой и сложной реакциях. Средства и основные методы развития скоростных способностей. **ОПК-1,9; ПК-8**

#### **9. Педагогические и медико-биологические аспекты отбора и формирования групп для занятий физическими упражнениями (на примере избранного вида спорта)**

Задачи, этапы отбора. Педагогические и медико-биологические аспекты, критерии отбора населения. Критерии, положенные в основу формирования групп для занятий физическими упражнениями. **ОПК-2,4**

#### **10. Физиологические закономерности занятий физическими упражнениями и спортом в оздоровительных целях**

Понятие «здоровье». Изменение функциональных резервов организма человека под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Использование различных тестов для оценки уровня здоровья. Учет возрастных особенностей человека при оздоровительной тренировке. **ОПК-1,9; ПК-8**

#### **11. Физиологические механизмы адаптации организма в процессе оздоровительной тренировки**

Понятие об адаптации, общем адаптационном синдроме. Адаптация к физическим нагрузкам. Дезадаптация организма к физическим нагрузкам. **ОПК-1,9; ПК-8**

#### **12. Теоретико-методические особенности занятий оздоровительной физической культурой с людьми среднего и пожилого возраста**

Анатомо-физиологические особенности организма людей среднего возраста. Характеристика возрастных изменений у лиц пожилого возраста. Задачи, основные средства, организация и содержание оздоровительной физической культуры лиц среднего возраста. Оздоровительная тренировка

людей среднего возраста (вид упражнений, методика проведения занятий). Направленность физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста. Средства и методы оздоровительной физической культуры, применяемые в работе с контингентом пожилого возраста. **ОПК-1, 6; ПК-6,10**

### **13. Выносливость и методика ее развития (воспитания)**

Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Факторы, определяющие проявление выносливости (физиологические, биохимические, генетические, личностно-психологические: мотивация, проявление воли). Методика развития (воспитания) выносливости. Развитие (воспитание) общей (или специальной) выносливости на примере избранного вида спорта. Методы оценки выносливости. **ОПК-1,9; ПК-8**

### **14. Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям**

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Взаимодействие (перенос) навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям: этапы процесса обучения движениям и их характеристика. **ОПК-3**

### **15. Организационная структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации**

Государственные органы управления физической культурой и спортом. Функции Министерства спорта РФ, Министерства образования и науки РФ. Общественные органы управления физической культурой и спортом. Функции национального олимпийского комитета РФ, федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ и ассоциаций. **ОПК-10,12; ПК-7**

### **16. Физиологические механизмы ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсмена**

Послерабочие изменения в организме как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе спортсменов. Восстановление энергетических запасов в организме. Физиологические закономерности восстановления: неравномерность, гетерохронность, фазовый характер, избирательность. Средства ускорения восстановления работоспособности спортсмена. **ОПК-1**

### **17. Силовые способности и методика их развития (воспитания)**

Понятие о силовых способностях, их виды. Возрастные особенности развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Средства и основные методы развития (воспитания) силы. **ОПК-1,9; ПК-8**

### **18. Теоретико-методические особенности физического воспитания студентов**

Возрастные особенности контингента, обучающегося в высшем учебном заведении. Значение, задачи и формы физического воспитания студентов. Основные направления физического воспитания студентов.

Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. **ОПК-1, 6; ПК-6,10**

### **19. Физиологические принципы классификации физических упражнений и их характеристика**

Аналитическая классификация упражнений (по структуре, характеру реагирования на внешние условия, физическим качествам, режиму деятельности скелетных мышц, мощности, энергообеспечению, по тяжести нагрузок, виду локомоций). Синтетические классификации (позы; движения стандартные: количественного и качественного значения, циклические и ациклические; ситуационные). **ОПК-1**

### **20. Содержание понятий «культура», «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание»**

Культура как совокупность материальных и духовных ценностей. Физическая культура как часть культуры общества (широкий смысл трактовки), физическая культура как понятие в узком смысле трактовки. Понятие «спорт», спорт профессиональный и массовый. Понятие «физическое воспитание» как педагогический процесс. **УК-7**

### **21. Общая характеристика методов физического воспитания**

Краткая характеристика методов обучения движениям, развития физических качеств, организации занимающихся на занятиях, формирования личности в процессе физического воспитания. **ОПК-3,6**

### **22. Теоретико-методические особенности физического воспитания детей школьного возраста (младшего, среднего, старшего)**

Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков. Понятие о паспортном и биологическом возрасте. Задачи и основное содержание физического воспитания подростков. Дифференцированный подход в обучении и воспитании девочек и мальчиков-подростков. **ОПК-1, 6; ПК-6,10**

### **23. Гибкость и методика её развития (воспитания)**

Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития (воспитания) гибкости. Задачи, средства и методы развития (воспитания) гибкости. **ОПК-1,9; ПК-8**

### **24. Координационные способности и методика их развития (воспитания)**

Понятие о координационных способностях, возрастные особенности развития. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Средства и основные методы их развития (воспитания). **ОПК-1,9; ПК-8**

### **25. Использование стимулирующих средств и антидопинговый контроль в современном спорте**

Понятие «допинг». Классификация фармакологических препаратов, применяемых в качестве допинга. Организация и процедура антидопингового контроля. Наказания за применение допинга. Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсменов. **ОПК-8**

## Теоретические вопросы по модульному направлению

### **1. Общая характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры**

Понятие, структура, содержание ОРФК. Методика организации и проведения занятий ОРФК. **УК-7**

### **2. Производственная гимнастика как вид ПФК**

Формы и средства производственной гимнастики. Организация проведения, методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики. **ПК-1,10**

### **3. Характеристика средств и методов оздоровительной тренировки**

Общая характеристика средств оздоровительной тренировки (физические упражнения; восстановительные, материально-технические средства). Характеристика равномерного, интервального, игрового, кругового (силового) методов оздоровительной тренировки. **ПК-3,6,**

### **4. Особенности проведения занятий по физической культуре и спорту в местах массового отдыха и по месту жительства**

Физкультурно-спортивные интересы населения и их реализация. Организация массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства и в местах массового отдыха: роль комитетов по физической культуре в организации оздоровительной работы среди населения; функции органов жилищно-коммунального хозяйства. Положение о физкультурно-спортивном клубе по месту жительства, его задачи, структура, содержание работы. Методика проведения занятий по физической культуре и спорту по месту жительства и в местах массового отдыха.

Сущность понятия здоровья, ЗОЖ, основные компоненты ЗОЖ, двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия. Исходные понятия, задачи оздоровительной физической культуры. **ОПК-6, ПК-1**

### **5. Методологические основы оздоровительной физической культуры**

Сущность понятия здоровья, ЗОЖ, основные компоненты ЗОЖ, двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия. Исходные понятия, задачи оздоровительной физической культуры. **УК-7; ОПК-6; ПК-2**

### **6. Восточные оздоровительные системы**

Основная направленность восточных оздоровительных систем и их оздоровительный эффект. Характеристика восточных систем оздоровления: ушу, йога и ее направления, гимнастика. **УК-5; ОПК-6; ПК-2**

### **7. Оздоровительная аэробика как современная оздоровительная системы, ее характеристика**

Характеристика и направленность оздоровительной аэробики, ее разновидности. Методические особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Особенности организации и проведения занятий

оздоровительной аэробикой с различным контингентом населения. **ОПК-3; ПК-6**

### **8. Формы построения и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий**

Классификация массовых физкультурно-оздоровительных занятий (многоэтапные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, спартакиады, разовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, дни спорта и здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали). **ПК-1**

### **9. Традиционные оздоровительные системы и их характеристика**

Традиционные оздоровительные системы К.Купера, П.Иванова. **ОПК-6; ПК-2, ПК-6**

### **10. Причины и профилактика травматизм у лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой**

Причины травматизма, факторы риска. Самые распространенные травмы при занятиях оздоровительными тренировками. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах **УК-8; ОПК-7**

### **11. Основные принципы оздоровительной тренировки**

Основные принципы оздоровительной тренировки: принцип «Не навреди!», принцип индивидуализации, принцип биологической целесообразности, принцип повторности, постепенности. **УК-7; ОПК-7**

### **12. Средства, методы и формы физической реабилитации в режиме трудового или учебного дня**

Понятие о физической реабилитации. Физические упражнения, массаж, естественные факторы природы как средства реабилитации. Формы физической реабилитации (утренняя гигиеническая гимнастика; лечебная гимнастика: групповые, индивидуальные занятия). **ОПК-7; ПК-2**

### **13. Планирование оздоровительно-тренировочного процесса**

Виды планирования. Документы планирования. Основные требования, предъявляемые при составлении документов планирования (конкретность, возможность изменения, преемственность и перспективность). Разработка плана-конспекта оздоровительно-тренировочного занятия. **ОПК-1; ПК-7**

### **14. Характеристика основных средств и методов закаливания**

Сущность закаливания и его основные принципы (систематичность, постепенность, последовательность, комплексность). Закаливание в системе оздоровления населения. Методики применения воздушных ванн и водных процедур. Влияние солнечной радиации на организм. Правила приема воздушных ванн. **ОПК-7; ПК-2**

### **15. Компоненты тренировочной нагрузки (характер упражнений, объем и интенсивность нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха)**

Физиологическая и педагогическая характеристики тренировочных нагрузок. Основные показатели, определяющие нагрузку – объем и интенсивность (их характеристики). Построение и динамика тренировочных нагрузок на разных этапах подготовки спортсмена. Взаимосвязь объема и

интенсивности тренировочной нагрузки у спортсменов различного возраста, пола и квалификации. **ОПК-1,9; ПК-3**

#### **16. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в оздоровительно-тренировочном процессе**

Педагогический, медицинский контроль за оздоровительно-тренировочным процессом, их назначение и содержание. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный), их характеристика. Самоконтроль занимающегося (субъективные и объективные показатели). **ОПК-9,11,14; ПК-5,6,8**

#### **17. Основы рационального питания лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой**

Современные концепции сбалансированного питания. Определение суточного пищевого рациона в зависимости от возраста, пола, стиля жизни, оздоровительной тренировки. Продукты повышенной биологической ценности. Особенности питания при занятиях оздоровительными тренировками. **ПК-2,3**

#### **18. Материально-техническое оснащение оздоровительно-тренировочного процесса**

Оборудование и инвентарь тренажерного зала и залов групповых занятий. Спецоборудование для аква-аэробики, фитбол-аэробики, функционального тренинга. **ОПК-15; ПК-3,5**

#### **19. Оздоровительные программы силовой направленности, виды и их характеристика**

Режимы мышечных сокращений. Виды нагрузок (максимальная, субмаксимальная, легкая). Интервалы отдыха. Характеристика методов: равномерный, повторный, круговой, интервальный. Построение занятия в соответствии с развиваемым физическим качеством. **ОПК-15; ПК-1,2,3**

#### **20. Оздоровительные программы, направленные на развитие гибкости, виды и их характеристика**

Характеристика современных программ оздоровительной направленности на развитие гибкости: Пилатес, фитнес-йога, стретчинг. Оборудование, применяемое на оздоровительных занятиях, направленных на развитие гибкости. Структура и содержание оздоровительных программ, направленных на развитие гибкости. Средства и методы, используемые на занятиях. **ОПК-15; ПК-1, 2, 3**

#### **21. Оздоровительные программы направленные на развитие общей выносливости, виды и их характеристика**

Характеристика оздоровительных программ направленных на развитие общей выносливости: оздоровительная ходьба и бег, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание. Средства и методы, используемые на занятиях, направленных на развитие общей выносливости. Методика проведения занятий, направленных на развитие общей выносливости с занимающимися разного возраста. **ОПК-15; ПК-1,2,3**

#### **22. Классификация предприятий, предоставляющих физкультурно-оздоровительные услуги.**

Фитнес-клуб как организационная форма производства и предоставления физкультурно-оздоровительных услуг. Особенности организаций предоставляющих фитнес-услуги. Фитнес-клуб как полифункциональное учреждение. Характеристика фитнес-клубов любительского, полупрофессионального и профессионального уровня. **ПК-7,10**

**23. Виды и особенности физкультурно-оздоровительных услуг, используемых в рекреационной работе с населением.**

Нетрадиционные виды занятий оздоровительными тренировками в бассейне (аквааэробика, аквашейпинг, гидропрофилактика, гидротренажеры). Фитнес и велнес как современное предложение в системе физкультурно-оздоровительного сервиса. **ПК-7,10**

**24. Применение средств игровых видов спорта в ОРФК.**

Краткая характеристика волейбола, баскетбола, футбола, организация физкультурно-массовых мероприятий на основе игровых видов спорта. **ОПК-3,13; ПК-1,10**

**25. Управление и коррекция состоянием человека в ходе оздоровительно-тренировочного процесса.**

Определение исходного уровня состояния человека. Подбор средств и методов тренировочного процесса. Определение степени воздействия подобранных средств и методов на состояние занимающегося и их коррекция в соответствии с поставленными целями. **ОПК-9;ПК-3,4**

**Практико-ориентированные задания**

**Задача №1**

Составьте комплекс производственной гимнастики для сотрудников банка (**ОПК-1; ПК-1**) .

**Задача №2**

Предложите вариант оздоровительной тренировки силовой направленности с использованием кругового метода для мужчины 38 лет, занимающегося умственным трудом, основной группы здоровья. Подберите упражнения, направленные на восстановление организма в заключительной части занятия оздоровительной тренировки (**ПК-3**).

**Задача №3**

Предложите комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы для детей младшего школьного возраста (**ОПК-1, ПК-10**).

**Задача №4**

Перечислите примерное оборудование, необходимое при создании спортивной площадки по месту жительства в поселке городского типа. Предложите возможное физкультурно-оздоровительное мероприятие в местах массового отдыха (**ОПК-15**).

**Задача №5**



Предложите комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы для детей дошкольного возраста (ОПК-1, ПК-10).

#### **Задача №6**

Предложите закаливающие процедуры мужчине 35 лет, систематически занимающегося оздоровительной физической культурой (ОПК-6, ПК-2).

#### **Задача №7**

Составьте план - конспект занятия одной из предложенных восточных оздоровительных систем (ушу, йога) для занимающихся начального этапа подготовки (УК-5, ОПК-1, ПК-1).

#### **Задача №8**

Составить план-конспект по оздоровительной ходьбе для мужчины 67 лет, не имеющего противопоказания для занятий ОФК (ОПК-1, ОПК-3).

#### **Задача №9**

Подберите тесты для оценки функционального состояния женщины 45 лет с последующей рекомендацией программы оздоровительной физической культуры (ОПК-9, ПК-7).

#### **Задача №10**

Составить план-конспект по классической аэробикой для женщины среднего возраста (21-35 лет, занимающейся в условиях фитнес-клуба) (ОПК-1, ОПК-3, ПК-1).

#### **Задача №11**

Предложите оздоровительную программу для женщин 35-40 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, с целью снижения избыточной массы тела (ПК-2).

#### **Задача №12**

Разработайте положение о проведении комплексного спортивного мероприятия (Спартакиада) работников банка (ОПК-6, ПК-1).

#### **Задача №13**

Составьте вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях на тренажерах (УК-7, ОПК-7).

#### **Задача №14**

Разработайте рекомендации по питанию для девушки 25 лет, занимающейся персональным тренингом, с целью снижения массы тела (ПК-2, ПК-3).

#### **Задача №15**

Разработайте документ оперативного планирования (план-конспект) оздоровительно-тренировочного занятия для детей старшего школьного возраста (ОПК-1).

#### **Задача №16**

Подберите оперативные методы контроля на занятиях оздоровительным бегом для занимающегося 28 лет (УК-7, ОПК-9, ПК-7).

#### **Задача №17**

Вы ведете групповые занятия по аэробике. Все участники занятий ответили «нет» на вопросы контрольного перечня для начинающих заниматься физическими упражнениями средней интенсивности, кроме одной женщины, имеющей избыточную массу тела, которая сообщила о нарушении дыхания после мышечной деятельности с небольшой нагрузкой. После разговора с ней вы убедились, что она не знает своих показателей: артериального давления и содержания холестерина. Она никогда не занималась каким-либо видом физической культуры для улучшения состояния здоровья или спортом и не может подняться на один пролет лестницы в доме или пройти два квартала без одышки. Она читала о важности физических упражнений и решила заняться физкультурой. Какой совет Вы дадите этой женщине? (ОПК-9, ПК-7).

#### **Задача №18**

Мужчина в возрасте 42 лет, работающий курьером в почтовом учреждении, написал заявление об участии в фитнес-программе. Он немного нервничает. В соответствии с анкетой оценки состояния здоровья он может заниматься физическими упражнениями по неконтролируемой программе. Вы проверили частоту сердечных сокращений и артериальное давление перед тестированием с постепенным повышением нагрузки и получили показатели: ЧСС = 110 уд-мин 4 и АД = 180/86 мм рт. ст. Ваши действия? (ОПК-9, ПК-2, ПК-6).

#### **Задача №19**

Ивану 53 года, он работает в большой компьютерной фирме, отвечает за маркетинг новых компьютерных систем в условиях острой конкуренции. Он женат, у него трое детей 14, 18 и 22 лет. Он ощущает финансовый пресс из-за необходимости платить за учебу, кроме того, не ладит с соседями. Его отец умер в прошлом году от острой сердечной недостаточности в возрасте 72 лет, его матери 70 лет, через 3 месяца после смерти мужа у нее развился инсульт. Иван выкуривал пачку сигарет в день, недавно он ощутил затруднение дыхания при подъеме по лестнице. Он решил проверить состояние своего здоровья. Данные проверки следующие: АД=148/96 мм рт. ст; рост — 177 см; масса тела— 89,8 кг; % жира — 32 %. Перечислите факторы риска (ОПК-9, ПК-8, ПК-9).

#### **Задача №20**

Вы видите, что один из занимающихся не выполняет упражнение, как вы его демонстрируете, а делает свой вариант. Ваши действия как руководителя, если а) вариант легче, чем показываете вы; б) вариант сложнее, чем показываете вы; в) неправильное выполнение? (ОПК-1, ОПК-14).

#### **Задача №21**

Фитнес-менеджер предлагает вам вести занятия фитбол-аэробикой. Оборудование (фитболы) закупили, желающих заниматься 10 человек. Но зал групповых занятий имеет размеры 70 м<sup>2</sup>, пол покрыт ламинатом. Что вы ответите? (УК-8, ОПК-15).

#### **Задача №22**

Менеджер клуба обратился к вам с просьбой внести предложения по увеличению посещаемости клуба (УК-2, ОПК-10, ПК-5).

#### **Задача №23**

Вы составили программу тренировки для занимающегося, а он отказывается делать предложенное упражнение. Ваши действия в этой ситуации? (УК-7, ПК-6).

#### **Задача №24**

На групповом занятии по аэробике оказывается новичок. Перед занятием вы спрашивали, знакомы ли ему базовые движения, на что получили утвердительный ответ. Но на 10 мин занятия новый занимающийся остановился, явно потому что не справляется с предлагаемой комбинацией. Группа при этом справляется. Ваши действия? (ПК-4, ПК-7)

#### **Задача №25**

К вам на занятия в тренажерный зал пришла женщина 45 лет, желающая привести себя в порядок к летнему сезону. Рост 158 см, масса тела – 75 кг. АД 135/90. ЧСС в покое – 82. Опыт занятий был относительно давно, последние 10 лет занималась нерегулярно малоинтенсивными видами фитнеса. Какой вид тренировки вы ей порекомендовали бы? (ПК-3, ПК-10)

### **Шкала и критерии оценивания компетенций выпускника на государственном экзамене**

Результаты государственного экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» означают успешное прохождение государственного экзамена. Результаты государственного экзамена объявляются в день их проведения.

**Оценка «отлично» (высокий уровень освоения компетенций)** выставляется в том случае, если обучающийся показывает свободное владение профессиональной терминологией, демонстрирует высокий уровень теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач, исчерпывающе, последовательно, обоснованно и логически стройно излагает материал; без затруднений ориентируется в нормативной, научной и специальной литературе.

**Оценка «хорошо» (продвинутый уровень освоения компетенций)** выставляется в том случае, если обучающийся показывает на хорошем уровне владение профессиональной терминологией, демонстрирует достаточный уровень теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач, грамотно, логично и по существу излагает материал, не допускает существенных ошибок и неточностей в ответе на вопросы, но изложение не достаточно систематизировано и последовательно, с некоторыми затруднениями ориентируется в нормативной, научной и специальной литературе.

Оценка **«удовлетворительно» (пороговый уровень освоения компетенций)** выставляется в том случае, если, обучающийся показывает владение профессиональной терминологией на минимально необходимом уровне, демонстрирует пороговый уровень теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач, освоил только основной программный материал, но не знает отдельных особенностей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении программного материала, обучающийся на минимально необходимом уровне ориентируется в нормативной, научной и специальной литературе.

Оценка **«неудовлетворительно» (не аттестован)** выставляется в том случае, если выпускник показывает слабые знания лекционного и практического материала, учебной литературы, законодательства и практики его применения, не способен освоить компетенции, неуверенное изложение содержания вопросов. Обучающийся показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или затрудняется с ответом.

## **5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Выпускная квалификационная работа (ВКР) представляет собой выполненную обучающимся письменную работу, демонстрирующую уровень подготовленности выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

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

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

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

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

- 1) обосновать актуальность темы;
- 2) изучить теоретические положения, нормативную документацию, статистические материалы, справочную и научную литературу по избранной

теме;

3) изложить свою точку зрения по дискуссионным вопросам, относящимся к теме;

4) собрать статистический материал, характеризующий отдельные аспекты рассматриваемой проблемы и провести анализ собранных данных, используя соответствующие методы обработки и анализа информации;

5) на основе проведенного анализа проблемы сделать выводы и разработать рекомендации;

6) оформить выпускную квалификационную работу в соответствии с нормативными требованиями.

В выпускной квалификационной работе студент должен показать:

- достаточную теоретическую подготовку и способность выделить и сформулировать проблему в сфере физической культуры и спорта;

- умение изучать и обобщать сведения, полученные из нормативных актов и специальной литературы;

- способность решать практические задачи в сфере физической культуры и спорта;

- умение грамотно подбирать и применять адекватные поставленным задачам методы исследования;

- умение логически строить текст, формулировать собственные выводы и предложения.

Студент допускается к защите ВКР при условии:

- получения положительного результата на государственном экзамене (с предварительным выполнением требований, предъявляемых к допуску к процедуре сдачи государственного экзамена);

- соблюдения графика и выполнения требуемых этапов подготовки ВКР.

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

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

В обязанности руководителя ВКР входит осуществление постоянного контроля за ходом подготовки ВКР с целью соблюдения студентами установленных сроков подготовки ВКР надлежащего качества, о чем свидетельствует отметка научного руководителя о выполнении ВКР в задании на выполнении ВКР. Связь с научным руководителем

осуществляется на консультациях в установленные на кафедре дни, а также по каналам электронной связи. Научный руководитель консультирует студентов, проверяет содержание и оформление ВКР, подготавливает отзыв о работе студента в период подготовки ВКР.

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

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

ВКР должна:

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

Выпускная квалификационная работа должна быть выполнена в соответствии с требованиями положения о ВКР ФГБОУ ВО «СГАФКСТ».

### **Примерная тематика выпускных квалификационных работ**

1. Методика достижения оздоровительного эффекта на занятиях нетрадиционными оздоровительными системами.
2. Ретроспективный анализ возникновения и развития фитнеса.
3. Применение средств функционального тренинга на различных этапах подготовки спортсменов высокой квалификации.
4. Оценка эффективности занятий шейпингом женщин среднего возраста.
5. Организационно-методические особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом.
6. Физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста.
7. Анализ и профилактика причин травматизма на занятиях фитнесом.
8. Питание, как компонент здорового образа жизни и его влияние на физическое состояние занимающихся оздоровительными тренировками.
9. Организационно-методические особенности занятий физическими упражнениями с женским контингентом.
10. Особенности занятий оздоровительной физической культурой с детьми школьного возраста.
11. Исследование отношения трудоспособного населения к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

## **Шкала и критерии оценивания компетенций выпускника при защите ВКР**

**«Отлично» (высокий уровень освоения компетенций)** – выпускник показывает высокий уровень освоения компетенций. Представленные на защиту графический и письменный (текстовый) материалы выполнены в соответствии с нормативными документами и согласуются с требованиями, предъявляемыми к уровню подготовки бакалавра. Защита проведена выпускником грамотно, с четким изложением содержания работы и достаточным обоснованием самостоятельности ее выполнения. Ответы на вопросы членов экзаменационной комиссии даны в полном объеме. Выпускник в процессе защиты показал готовность к профессиональной деятельности. ВКР имеет положительный отзыв научного руководителя. Результаты проверки ВКР системой «Антиплагиат» соответствуют установленным критериям.

**«Хорошо» (продвинутый уровень освоения компетенций)** – выпускник показывает продвинутый уровень освоения компетенций. Представленные на защиту графический и письменный (текстовый) материалы выполнены в соответствии с нормативными документами, но имеют место незначительные отклонения от существующих требований. Защита проведена грамотно, с достаточным обоснованием самостоятельности ее разработки, но с неточностями в изложении отдельных положений содержания квалификационной работы. Вопросы, задаваемые членами экзаменационной комиссии, не вызывают существенных затруднений. Выпускник в процессе защиты показал хорошую подготовку к профессиональной деятельности. Содержание работы и ее защита согласуются с требованиями, предъявляемыми к уровню подготовки бакалавра. ВКР имеет положительный отзыв научного руководителя. Результаты проверки ВКР системой «Антиплагиат» соответствуют установленным критериям

**«Удовлетворительно» (пороговый уровень освоения компетенций)**– выпускник показывает пороговый уровень освоения компетенций. Представленные на защиту графический и письменный (текстовый) материалы выполнены в соответствии с нормативными документами, но имеют место отступления от существующих требований. Защита проведена выпускником с обоснованием самостоятельности ее выполнения, но с недочетами в изложении содержания работы. При защите выпускник проявляет неуверенность, показывает слабое знание вопросов темы, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы. В отзыве научного руководителя имеются замечания по содержанию работы. Результаты проверки ВКР системой «Антиплагиат» соответствуют установленным критериям.

**«Неудовлетворительно» (не аттестован)** –выпускник не способен освоить компетенции. Представленные на защиту графический и письменный (текстовый) материалы в целом выполнены в соответствии с нормативными документами, но имеют место нарушения существующих требований. Защита проведена выпускником на низком уровне с ограниченным изложением содержания работы и с неубедительным обоснованием самостоятельности ее выполнения. На большую часть вопросов, заданных членами экзаменационной комиссии, ответов не поступило. Проявлена недостаточная профессиональная подготовка. В отзыве научного руководителя имеются критические замечания. Результаты проверки ВКР системой «Антиплагиат» не соответствуют установленным критериям.

Программу государственной итоговой аттестации по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль программы): «Физкультурно-оздоровительные технологии», разработали преподаватели кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений:

к.п.н., доцент Антипенкова И.В.,

к.п.н., доцент Тарасова Э.П.,

старший преподаватель Диаконидзе Ю.А.