

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.06.2024 09:36:50  
Уникальный программный ключ:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Б3.01(Г) ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ И СДАЧА ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ЭКЗАМЕНА**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

Автор(ы): канд. хим. наук, доцент, Дейкова Т.Н.  
кафедры ФКС

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 26.01.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 26.01.2024 № 5

Нижний Тагил  
2024

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Целями* государственной итоговой аттестации является:

– определение соответствия результатов освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) требованиям соответствующего федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО)

– определение готовности выпускника к выполнению профессиональных задач на уровне требований ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и спорт».

;

– принятие решения о присвоении квалификации «бакалавр» и выдаче диплома бакалавра.

**ЗАДАЧИ** ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ:

– проверить уровень сформированности у выпускников компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и спорт» (уровень бакалавриата);

– оценить уровень теоретической и практической подготовки выпускников к выполнению профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Физическая культура и спорт» (уровень бакалавриата);

– определить готовность выпускников по направлению подготовки 44.03.01 «Физическая культура и спорт» (уровень бакалавриата) 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.

Государственная итоговая аттестация выпускников, освоивших данную образовательную программу, проводится в форме государственного экзамена и защиты выпускной квалификационной работы и завершается присвоением квалификации «бакалавр».

## 2. МЕСТО ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Государственная итоговая аттестация (далее – ГИА) завершает освоение ОПОП ВО, относится к базовой части программы и является обязательной для обучающихся. К ГИА допускаются обучающиеся, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и спорт».

Время проведения ГИА определено календарным графиком учебного процесса для студентов, осваивающих ОПОП в заочной форме - 10 семестр.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<p>УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</p> <p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению</p>	<p>УК-4.1 Владеет системой норм русского литературного языка при его использовании в качестве государственного языка РФ и нормами иностранного(ых) языка(ов), использует различные формы, виды устной и письменной коммуникации</p> <p>УК-4.2 Использует языковые средства для достижения профессиональных целей на русском и иностранном(ых) языке(ах) в рамках межличностного и межкультурного общения</p> <p>УК-4.3 Осуществляет коммуникацию в цифровой среде для достижения профессиональных целей и эффективного взаимодействия</p> <p>ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-6.2 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития</p> <p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p> <p>УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> <p>УК-10.1 Понимает социально-экономические причины коррупции, принципы, цели и формы борьбы с проявлениями коррупционного поведения</p> <p>УК-10.2 Идентифицирует и оценивает коррупционные риски, демонстрирует способность противодействовать коррупционному поведению</p>
	<p>ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</p> <p>ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ,</p>	<p>ОПК-1.1 Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального</p>

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	<p>разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p> <p>ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей</p> <p>ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p> <p>ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</p> <p>ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства</p> <p>ОПК-1.2 Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности</p> <p>ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования</p> <p>ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся</p> <p>ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов</p> <p>ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся</p> <p>ОПК-3.3 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления</p> <p>ОПК-4.1 Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности</p>

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		<p>ОПК-4.2 Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей</p> <p>ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся</p> <p>ОПК-5.2 Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности</p> <p>ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса</p> <p>ОПК-6.1 Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся</p> <p>ОПК-6.2 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся</p> <p>ОПК-7.1 Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося</p> <p>ОПК-7.2 Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума</p> <p>ОПК-7.3 Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.</p> <p>ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области</p> <p>ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно обоснованные закономерности организац</p>

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	<p>ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p> <p>ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность</p> <p>ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов</p>	<p>ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p> <p>ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p> <p>ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p> <p>ПК-2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p> <p>ПК-2.2 Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p> <p>ПК-2.3 Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ПК-3.1 Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</p> <p>ПК-3.2 Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.</p> <p>ПК-3.3 Знает психологопедагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения</p>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	5 курс / Зимняя сессия
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>8</b>
Лекции	8
Практические занятия	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>100</b>
Экзамен	

#### **4.2. Методические рекомендации по подготовке к государственному экзамену**

Государственный экзамен - это завершающий этап подготовки бакалавра, механизм выявления и оценки результатов обучения и установления соответствия уровня профессиональной подготовки выпускников требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и спорт».

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 освоения образовательной программы.

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 ГЭК. Она включает в себя вопросы и контрольные (практические) задания для государственного экзамена. Поэтому студент, заранее изучив содержание государственного экзамена, сможет лучше сориентироваться в вопросах и ситуационных задачах, стоящих в его билете.

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.

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.

### **4.3. Содержание дисциплины**

Содержание государственного экзамена представлено комплексом вопросов и контрольных (практических) заданий, отражающих содержание обязательных дисциплин базовой и вариативной части образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и спорт» (уровень бакалавриата)

#### **Дисциплины предметно-методического модуля:**

Психология физического воспитания и спорта

Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте

Организационно-правовые основы физкультурно-спортивной деятельности

Физиология физкультурно-спортивной деятельности

Методика преподавания предмета "Физическая культура"

История физической культуры

Теория и методика физического воспитания



Гимнастика с методикой преподавания  
Легкая атлетика с методикой преподавания  
Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания  
Плавание с методикой преподавания  
Лыжная подготовка с методикой преподавания

**Дисциплины модуля профессиональной подготовки:**

Атлетизм с методикой преподавания  
Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа  
Единоборства с методикой преподавания  
Спортивная медицина  
Внеурочная деятельность по физической культуре

Экзаменационный билет соответствует требованиям принятых стандартов оформления и включает в себя:

- один теоретический вопрос
- практическое задание

Перечень вопросов и практических заданий для государственного экзамена по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура и спорт».

**Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий к государственному экзамену**

**Теоретические вопросы**

1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования, ее основные понятия.
2. Сущность и причины возникновения физической культуры в обществе.
3. Социальные принципы физической культуры.
4. Характеристика видов физической культуры. Функции физической культуры.
5. Система физического воспитания, ее структура, объект и предмет.
6. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений.
7. Классификация средств физического воспитания.
8. Классификация методов физического воспитания.
9. Методы строго регламентированного упражнения в физическом воспитании.
10. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
11. Структура процесса обучения двигательных действий.
12. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания.
13. Характеристика форм физического воспитания.
14. Методика воспитания координационных способностей у детей школьного возраста.
15. Методика воспитания силы у детей школьного возраста.
16. Методика воспитания быстроты у детей школьного возраста.
17. Методика воспитания скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста.
18. Методика воспитания гибкости у детей школьного возраста.
19. Методика воспитания выносливости у детей школьного возраста.
20. Классификация уроков физической культуры.
21. Содержание и структура урока физической культуры.
22. Подготовка учителя к уроку физической культуры. Требования к уроку физической культуры.
23. Виды планирования физкультурно-оздоровительной работы в школе.
24. Нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность учителя физической культуры.

25. Методика определения физической нагрузки на уроке. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
26. Современные способы оценки деятельности учащихся на уроке. Тестирование уровня развития двигательных качеств.
27. Педагогический анализ и педагогическое наблюдение урока физической культуры.
28. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
29. Методика организации и проведения уроков по спортивным играм в общеобразовательной школе.
30. Методика организации и проведения уроков по плаванию в общеобразовательной школе.
31. Методика организации и проведения уроков по гимнастике в общеобразовательной школе.
32. Методика организации и проведения уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.
33. Особенности методики занятий с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
34. Формы занятий физической культурой в режиме учебного дня школы.
35. Формы внеклассной и внеурочной работы по физической культуре в школе.
36. Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта.
37. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи, методы и средства спортивной тренировки.
38. Принципы спортивной тренировки.
39. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
40. Техническая и физическая подготовка спортсмена.
41. Тактическая и психологическая подготовка как составная часть подготовки спортсмена.
42. Цель и задачи спортивной биомеханики. История развития и современное состояние биомеханики. Связь ее с другими науками о спорте.
43. Основные понятия кинематики: путь, перемещение, скорость, ускорение. Поступательное и вращательное движения, линейные и угловые характеристики
44. Биомеханические свойства мышц, связок и сухожилий. Типы двигательных единиц. Мышечно-скелетная система. Механические свойства костей и суставов.
45. Определение подвижной игры как вида деятельности. Понятие об игровой деятельности. Естественнонаучные основы игровой деятельности.
46. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.
47. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к проведению игры. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация игры.
48. Распределение занимающихся физической культурой на медицинские группы. Учет физического развития, состояния здоровья и реакции организма на дозированную физическую нагрузку при определении медицинской группы. Характеристика основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
49. Спортивный травматизм и его профилактика. Классификация спортивных травм, их характеристика и меры первой помощи. Меры профилактики спортивного травматизма.
50. Физиологическая характеристика физических упражнений различной относительной мощности. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный

запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы вегетативных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

51. Физиологическая характеристика восстановительных процессов после мышечной деятельности. Восстановление. Восстановительные процессы во время работы и после нее. Фазы восстановления (быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация, длительное восстановление). Общие закономерности восстановления после мышечной деятельности: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.

52. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Влияние физических нагрузок различной направленности на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха после физических нагрузок аэробного и анаэробного характера.

53. Физиологическая характеристика устойчивого состояния при мышечной деятельности. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.

54. Утомление и причины его возникновения при разных видах мышечной деятельности. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Концепции, объясняющие причины утомления при физической работе. Теории "отравления", "засорения", "задушения", "истощения". Современные представления о локализации и механизмах утомления. Физическое и нервно-психическое утомление.

55. Гигиенические требования к режиму дня и питанию школьников. Суточный режим и его физиологические основы. Понятие об оптимальном режиме как гигиенической основе физического воспитания.

56. Гигиенические требования к уроку физической культуры в школе. Гигиенические требования к плану урока физической культуры. Моторная плотность. Понятие об утомлении и переутомлении.

57. Гигиенические требования к учебной нагрузке в школе. Продолжительность уроков, перемен. Требования к расписанию занятий. Определение шкалы нагрузки.

58. Гигиенические требования к школьным спортивным сооружениям. Виды школьных спортивных сооружений. Определение гигиенических норм спортсооружений.

59. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление. Классификация восстановительных средств в спорте. Понятие о медико-биологических средствах восстановления.

60. Понятие о лечебной физкультуре и её значение. Формы занятий ЛФК.

### **Практические задания**

1. Представить пример проекта урока физической культуры по баскетболу (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
2. Представить пример проекта урока физической культуры по волейболу (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
3. Представить пример проекта урока физической культуры по легкой атлетике (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
4. Представить пример проекта урока физической культуры по гимнастике (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
5. Представить пример проекта урока физической культуры по лыжной подготовке (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
6. Представить пример проекта урока физической культуры с применением подвижных игр (содержание учебного материала и класс по выбору студента).

7. Представить пример проекта урока физической культуры по футболу (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
8. Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
9. Представить пример пульсограммы урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
10. Представить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.
11. Представить комплекс упражнений, направленных на предупреждение травм на занятиях физической культурой и обоснуйте свой выбор.
12. Разработайте положение о проведении спортивного мероприятия школьного уровня (Спартакиада).
13. Разработайте комплекс упражнений для часа здоровья с обучающимися младшего школьного возраста на улице.
14. Разработайте план и сценарий спортивного праздника, направленного на приобщение к ЗОЖ.
15. Разработайте положение о соревновании по баскетболу с учетом: требований к подготовке места проведения соревнований; соблюдения общих требований; необходимого оборудования и инвентаря; обеспечения безопасности участников; правил и судейской коллегии.
16. Разработайте положение о соревновании по волейболу с учетом: требований к подготовке места проведения соревнований; соблюдения общих требований; необходимого оборудования и инвентаря; обеспечения безопасности участников; правил и судейской коллегии.
17. Подберите комплекс упражнений для воспитания выносливости. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
18. Подберите комплекс упражнений для воспитания координационных способностей. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
19. Подберите комплекс упражнений для воспитания скоростных качеств. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
20. Подберите комплекс упражнений для воспитания силовых качеств. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
21. Подберите комплекс упражнений для воспитания гибкости. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
22. Подберите комплексы упражнений лечебной физкультуры при сколиозе. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
23. Подберите комплексы упражнений лечебной физкультуры при плоскостопии. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
24. Подберите комплексы упражнений лечебной физкультуры при остеохондрозе. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
25. Подберите комплексы лечебной физкультуры для лиц среднего и пожилого возраста. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
26. Подберите комплексы упражнений лечебной физкультуры при сахарном диабете. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
27. Подберите комплексы упражнений лечебной физкультуры при ожирении. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
28. Подберите комплексы упражнений лечебной физкультуры дыхательной гимнастики. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.
29. Подберите комплексы упражнений лечебной физкультуры для глаз. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.

30. Подберите комплексы упражнений лечебной физкультуры для релаксации. Обоснуйте целесообразность сделанного выбора.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для формирования компетенций используются следующие технологии:  
Практико-ориентированное обучение.  
Моделирование.  
Интерактивные технологии.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Основная литература

1. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям / Р. М. Гимазов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 156 с. — ISBN 978-5-507-48879-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/365858> (дата обращения: 18.02.2024).
2. ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-00044-864-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266858> (дата обращения: 18.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Калинина, Н. Е. Теоретические основы физической культуры и спорта (лекционный курс) : учебное пособие / Н. Е. Калинина, А. М. Карагодина, О. Ф. Крикунова. — Волгоград : ВолгГТУ, 2022. — 88 с. — ISBN 978-5-9948-4434-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/381884> (дата обращения: 18.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Лобастова, М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом : учебно-методическое пособие / М. А. Лобастова. — Барнаул : АлтГПУ, 2022. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292118> (дата обращения: 13.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Саблин, А. Б. Организация самоконтроля показателей физической подготовленности обучающихся в учреждениях высшего образования : учебно-методическое пособие / А. Б. Саблин, С. В. Чернышев, Р. А. Корнеев. — Москва : МТУСИ, 2022. — 25 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333740> (дата обращения: 18.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Дополнительная литература

1. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. — Киев : Олимпийская литература, 2000. — 504 с.
2. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии : учебное пособие / И. П. Волков. — СПб. : Питер, 2002. — 288 с.
3. Гаськова Н. П. Основные аспекты здорового образа жизни / Н. П. Гаськова. — Иркутск, 2008. — 158 с.
4. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 336 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4088>. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология

(физиологические особенности детей и подростков) : учебное пособие для студентов пед. вузов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. — Электрон. дан. — Москва : Владос, 2014. — 143 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/96277>.

5. Солодков, А.С. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2011. — 200 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4115>.

6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник для вузов / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 6 - е издание; стереотипное. - Москва: Академия, 2010. - 517 с.

7. Спортивные сооружения: учебник / О. Р. Каратаев, Е. С. Каратаева, А. С. Кузнецов. - [Текст] : Физическая культура, 2012. - 336 с.

8. Попов, И.В. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ/ Летние виды спорта 2014–2017 гг. Часть 1/ Виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 120 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97502>.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.rsl.ru/> Российская государственная библиотека.
2. <http://www.consultant.ru/> Справочная правовая система «КонсультантПлюс».
3. <http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm>/Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.
5. <http://www.ban.ru/> Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)
6. <http://www.lib.msu.ru/> Библиотека Московского государственного университета
7. <http://www.lib.ru/rus/> Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета
8. <http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm>/Спорт для всех
9. <http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm>/Спортивная жизнь России

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Мультимедиапроектор.
4. Спортивный зал
5. Спортивный инвентарь.