

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шевченко Ольга Александровна
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.12.2025 20:12:10
Уникальный идентификатор:
c15417c3170481dac3c852f756c28b6203965ad4

Министерство спорта Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

ОДОБРЕНО

на заседании УМК МГАФК

от «11» ноября 2025 г.

протокол № 2-УМК

Председатель УМК

и.о. проректора по учебной работе

 Т.И. Ератова

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета МГАФК

от «25» ноября 2025 г.

протокол № 57

Председатель Ученого совета

и.о. Ректора

 О.А. Шевченко

**ПРОГРАММА
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
ВЫПУСКНИКОВ**

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

(уровень высшего образования - бакалавриат)

Профиль:

«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»

Форма обучения

Очная

Малаховка, 2025

Министерство спорта Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

ОДОБРЕНО

на заседании УМК МГАФК
от «11» ноября 2025 г.
протокол № 2-УМК
Председатель УМК
и.о. проректора по учебной работе
_____ Т.И. Ератова

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета МГАФК
от «25» ноября 2025 г.
протокол № 57
Председатель Ученого совета
и.о. Ректора
_____ О.А. Шевченко

**ПРОГРАММА
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
ВЫПУСКНИКОВ**

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура
(уровень высшего образования - бакалавриат)

Профиль:
«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»

Форма обучения
очная

Малаховка, 2025 г.

Разработчики:

Кузьменко Марианна Викторовна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики

Кайдаш Светлана Ивановна, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики

Рецензент:

Давлетова-Выучейская Елена Николаевна – директор фитнес-клуба «Цитрус», г.о. Люберцы, п. Томилино, Московская область.

1. Общие положения

1.1. Нормативные документы

Программа государственной итоговой аттестации (далее - ГИА) по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень высшего образования - бакалавриат) разработана на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее - ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г., № 940;

- Приказа Министерства науки и высшего образования РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 6 апреля 2021 г. № 245;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2015 г. № 636 (ред. от 27.03.2020) «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры»;

- Устава Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московская государственная академия физической культуры».

1.2. Цель государственной итоговой аттестации

Целью государственной итоговой аттестации является определение соответствия результатов освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы «Оздоровительные виды аэробики и гимнастики» (далее - ОПОП) требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата).

1.3. Объем государственной итоговой аттестации

В соответствии с ФГОС ВО общий объем ГИА составляет 324 часа (9 зачетных единиц).

1.4. Область профессиональной деятельности выпускников

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата (далее – выпускники), могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере 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 физической культуры и массового 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.

1.5. Типы задач профессиональной деятельности

В результате освоения программы бакалавриата выпускники готовы к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

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

2. Требования к уровню подготовленности

Выпускник, освоивший ОПОП, должен обладать следующими компетенциями:

а) универсальными (УК):

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

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

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

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

УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности

УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению

б) общепрофессиональными (ОПК):

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

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

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-8. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в

соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

в) профессиональными (ПК):

по типам задач профессиональной деятельности:

педагогический:

ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, морфофункциональных особенностей и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ПК-2. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, предупреждение и профилактику случаев травматизма занимающихся в физкультурно-спортивных организациях

ПК-3. Способен определять и использовать формы, методы, средства контроля и оценивания результатов тренировочного и образовательного процесса

рекреационный:

ПК-4. Способен проводить физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

ПК-5. Способен формировать у занимающихся установки на ведение здорового образа жизни и осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности

организационно-управленческий:

ПК-6. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

ПК-7. Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением

научно-исследовательский:

ПК-8. Способен проводить научные исследования, применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы

3. Виды итоговых аттестационных испытаний

Аттестационные испытания выпускников ФГБОУ ВО МГАФК по направлению 49.03.01 Физическая культура, ОПОП «Оздоровительные виды аэробики и гимнастики» включают:

- подготовку к сдаче и сдачу государственного экзамена;
- подготовку к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

3.1. Государственный экзамен

Государственный экзамен бакалавра является квалификационным и предназначен для определения теоретической и практической подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных ФГОС ВО, в том числе умения использовать знания, полученные в процессе изучения различных дисциплин (медико-биологических, психолого-педагогических, гуманитарных, социально-экономических и других) для решения практических задач.

Государственный экзамен демонстрирует сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, носят комплексный характер и ориентирован на выявление целостной системы сформированности научных знаний.

К государственной итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план или индивидуальный учебный план по осваиваемой ОПОП.

Государственный экзамен проводится по нескольким дисциплинам или модулям основной профессиональной образовательной программы, результаты освоения которых имеют определяющее значение для профессиональной деятельности выпускников.

3.1.1. Процедура экзамена

Государственный экзамен проходит на заседании государственной экзаменационной комиссии (далее - ГЭК). После того как выпускник берет экзаменационный билет (всего 30 билетов), который включает в себя 2 (два) общетеоретических вопроса и 1 (один) вопрос профильной направленности (часть вопросов содержит практические задания), ему предоставляется время для подготовки. После подготовки выпускник отвечает на вопросы билета, члены ГЭК, в случае необходимости, задают ему дополнительные вопросы либо просят пояснить отдельные фрагменты ответов.

Каждым членом ГЭК на каждого выпускника заполняется оценочная ведомость согласно вопросам в билете. По окончании государственного аттестационного испытания, на закрытом заседании членов ГЭК проводится определение общего уровня подготовленности каждого выпускника и принимается решение об оценке за экзамен.

Результаты государственного экзамена объявляются в день его проведения.

3.1.2. Критерии оценки государственного экзамена

Государственный экзамен оценивается по четырех балльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

«отлично» выставляется в том случае, если, по мнению всех членов государственной экзаменационной комиссии, выпускник показывает высокий уровень компетентности, знание материала, учебной и научной литературы, законодательства и практики его применения, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их. Студент показывает не только высокий уровень теоретических знаний по дисциплинам, включенным в государственный экзамен, но и видит междисциплинарные связи. Профессионально, грамотно, последовательно, четко излагает материал, аргументированно формулирует выводы. На вопросы членов комиссии отвечает уверенно, по существу.

«хорошо» выставляется в том случае, если, по мнению всех членов государственной экзаменационной комиссии, выпускник показывает достаточный уровень компетентности, знание лекционного материала, учебной и методической литературы, законодательства и практики его применения. Ответ построен логично, но при ответе выпускник допускает некоторые ошибки в теоретической части. Уверенно, профессионально, грамотно, ясно, четко излагает содержание вопроса. Выпускник знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности при решении практических задач. Вопросы, задаваемые членами экзаменационной комиссии, не вызывают существенных затруднений.

«удовлетворительно» выставляется в том случае, если, по мнению всех членов государственной экзаменационной комиссии, выпускник показывает недостаточные знания лекционного и практического материала, при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные членами комиссии вопросы отвечает неуверенно, допускает ошибки. В ответе не всегда присутствует логика, приводятся недостаточно веские доказательства. На поставленные комиссией вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания.

«неудовлетворительно» выставляется в том случае, если выпускник показывает слабые знания лекционного и практического материала, учебной литературы, законодательства и практики его применения, низкий уровень компетентности, неуверенное изложение содержания вопросов. Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций и решения задач. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или затрудняется с ответом.

3.1.3. Перечень экзаменационных вопросов

1. Сущность процесса воспитания, его особенности и принципы.

2. Понятие о коллективе, стадии его развития и воспитательная функция. Методы формирования коллектива.
3. Стили педагогической деятельности. Их реализация и оценка в деятельности педагога.
4. Педагогический такт, речь и этические нормы в общении спортивного педагога.
5. Потребности и мотивы при занятиях физической культурой и спортом.
6. Предсоревновательные психические состояния, методы их регулирования.
7. Психолого-педагогические особенности личности педагога и его деятельности.
8. Понятие волевых качеств спортсмена.
9. Самовоспитание личности в спорте.
10. Лидеры, стили лидерства. Виды лидерства в малой социальной группе - команде.
11. Понятие о здоровье и норме. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие индивидуальное здоровье. Показатели общественного здоровья.
12. Понятие о болезни. Классификация болезней. Периоды болезни. Внешние причины возникновения болезней. Внутренние условия возникновения болезней.
13. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Нарушения иммунной системы.
14. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методика проведения и оценка функциональных проб с физической нагрузкой.
15. Внешнее и внутреннее дыхание. Методы исследования системы внешнего дыхания. Показатели функционального состояния и функциональные пробы системы внешнего дыхания.
16. Оценка функционального состояния нервной системы. Методы исследования нервной системы.
17. Врачебно-педагогические наблюдения. Формы и методы врачебно-педагогических наблюдений.
18. Медицинские группы для занятий физической культурой. Их характеристика. Специфика организации и проведения занятий физической культурой в специальных медицинских группах.
19. Понятие о травмах. Основные причины спортивного травматизма. Характеристика травм. Первая помощь при травмах.

20. Неотложные состояния при занятиях спортом. Основные причины возникновения, симптомы, первая помощь.
21. Понятие об утомлении и переутомлении. Перетренированность и перенапряжение: причины, признаки и симптомы. Стадии перетренированности. Виды физического перенапряжения: острое и хроническое.
22. Средства восстановления работоспособности после физических нагрузок. Классификация средств восстановления и их характеристика. Основные принципы использования восстановительных средств.
23. Допинг: определение, нарушение антидопинговых правил. Процедурные вопросы проведения допинг-контроля. Особенности проведения допинг-контроля для несовершеннолетних спортсменов.
24. Международный стандарт «Запрещенный список», как часть Всемирного антидопингового Кодекса. Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список. Группы запрещенных субстанций и методов (краткая характеристика, влияние на организм).
25. Физиологическая характеристика работы в зоне умеренной мощности.
26. Физиологическая характеристика работы в зоне большой мощности.
27. Физиологическая характеристика работы в зоне субмаксимальной мощности.
28. Физиологическая характеристика предстартового состояния спортсменов и его регуляция.
29. Физиологические основы утомления спортсменов.
30. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.
31. Функциональные резервы организма спортсмена.
32. Физиологические механизмы и закономерности развития мышечной силы.
33. Физиологические механизмы и закономерности развития быстроты.
34. Физиологическая характеристика и роль разминки.
35. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
36. Общие физиологические закономерности роста и развития организма человека.
37. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
38. Развитие функций внешнего дыхания и газообмена при спортивной тренировке.
39. Развитие функций кровообращения при спортивной деятельности.

40. Основные направления деятельности спортивных организаций, осуществляющих менеджмент физической культуры и спорта на федеральном уровне управления (Министерство спорта РФ, ОКР, Общероссийские Федерации по видам спорта и др.).
41. Контрактная система в сфере физической культуры и спорта. Содержание контракта, порядок заключения и расторжения контракта.
42. Современная система управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.
43. Общая характеристика правовых основ физкультурно-спортивного движения в России (Конституция РФ, Трудовой кодекс РФ, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).
44. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.
45. Физическая культура как социальная система, ее структура, цель, задачи и принципы функционирования в обществе.
46. Содержание оздоровительных технологий физической культуры для укрепления здоровья.
47. Факторы, определяющие результативность занятий физическими упражнениями.
48. Методы оценки эффективности спортивной тренировки.
49. Методы подготовки спортсменов.
50. Физическая нагрузка, способы ее контроля и регулирования на занятиях физическими упражнениями.
51. Особенности организации урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
52. Обеспечение безопасности занятий физическими упражнениями.
53. Виды и методы педагогического контроля в физическом воспитании.
54. Специфические особенности спортивных соревнований.
55. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.
56. Характеристика этапов спортивной подготовки.
57. Отбор и ориентация в спорте.
58. Основные направления использования информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.
59. Материально-техническое оснащение физкультурно-спортивных сооружений (на примере избранного вида деятельности).
60. Методы научных исследований в сфере физической культуры и спорта.
61. Краткая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
62. Способы регулирования интенсивности и координационной сложности на занятиях оздоровительной аэробикой.
63. Характеристика средств оздоровительных видов гимнастики.

64. Фитнес как этап развития инноваций в физической культуре. Направления и программы фитнеса.
65. Характеристика Западных видов оздоровительной гимнастики.
66. Методика проведения занятий ритмической гимнастикой с детьми дошкольного возраста. *Практическая задача.* На занятиях образно-игровой ритмической гимнастикой дошкольники долго не могут запомнить последовательность упражнений и правильно их выполнить. Назовите вероятные причины и способы решения проблемы.
67. Тренажеры и оборудование в занятиях оздоровительной гимнастикой. *Практическая задача.* На занятиях оздоровительной гимнастикой с девушками используются тренажёры. Подберите наиболее эффективные тренажеры и упражнения на них, укажите последовательность упражнений, дозировку для развития силы мышц и снижения веса девушек.
68. Характеристика аэробики К. Купера.
69. Направления и виды аэробики. Перспективы развития.
70. Силовая тренировка оздоровительной направленности. Методы и особенности проведения силовой тренировки без оборудования. *Практическая задача.* Клиентка пожаловалась на значительные жировые отложения в районе живота и выразила желание инструктору выполнять побольше упражнений на прямые и косые мышцы живота. Позволят ли такие упражнения «убрать» у клиентки жир с живота? Какие упражнения нужны в данном случае?
71. Тенденции и перспективы развития фитнеса в России.
72. Оздоровительная аэробика и её разновидности.
73. Характеристика и значение различных дыхательных упражнений, применяемых на занятиях оздоровительной гимнастикой.
74. Стретчинг. Факторы, влияющие на гибкость.
75. Характеристика Восточных видов оздоровительной гимнастики.
76. Характеристика хатха-йоги, классификация асан, методические особенности проведения занятий. *Практическая задача.* У клиенток появилась усталость и тяжесть в ногах. Подберите асаны, которые будут использоваться на занятиях хатха-йогой, направленные на снижение усталости и тяжести в ногах.
77. Оздоровительные виды гимнастики как средство физического воспитания в общеобразовательных организациях (ДОУ, СОШ).
78. Методика проведения занятий ритмической гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
79. Методика проведения занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с подростками.

80. Методы развития гибкости на занятиях стретчингом. Планирование занятий. *Практическая задача.* В различных частях занятия классической аэробикой инструктор использовал одинаковые упражнения стретчинга и методы их выполнения. Есть ли в этом ошибка и укажите, как ее исправить (если необходимо).
81. Шейпинг. Характеристика и особенности организации занятий. *Практическая задача.* На занятия шейпингом пришли заниматься две женщины. Компьютерное тестирование показало избыточную жировую массу тела у одной и дефицит мышечной и жировой массы у другой. Обе клиентки недовольны своей фигурой. Предложите направленность и содержание тренировки, особенности питания.
82. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой и аэробикой с людьми пожилого и старческого возраста.
83. Калланетика. Методика проведения занятий. *Практическая задача.* Женщины зрелого возраста, занимающиеся калланетикой, хотят в кратчайшие сроки избавиться от жировых отложений в области талии и бёдер. Перечислите упражнения, порядок выполнения и дозировку упражнений в комплексе, дайте другие рекомендации.
84. Характеристика направлений и программ аква-фитнеса. Оборудование и приспособления для занятий в воде.
85. Характеристика занятий оздоровительной гимнастикой с использованием предметов. *Практическая задача.* На занятиях оздоровительной гимнастикой девушки развивают физические качества, используя упражнения с предметами. Обоснуйте целесообразность применения конкретных предметов для развития различных физических качеств.
86. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. *Практическая задача.* Старшеклассницы хотят заниматься оздоровительной аэробикой и при этом снизить вес, изменить формы тела. Посоветуйте наиболее эффективные виды оздоровительной аэробики, режимы тренировок и питания.
87. Пилатес. Характеристика и основные принципы выполнения упражнений.
88. Аква-фитнес. Специфика занятий в водной среде.
89. Методика проведения занятий ритмической гимнастикой с предметами. *Практическая задача.* На занятиях ритмической гимнастикой с детьми младшего школьного возраста используются гимнастические палки. Охарактеризуйте возможную направленность упражнений с гимнастической палкой, назначение этого предмета, перечислите физические качества, развиваемые с помощью таких упражнений.
90. Особенности занятий аква-фитнесом с пожилыми людьми.

3.1.4. Перечень типовых контрольных заданий (практических заданий/ситуационных задач)

Задача 1. На занятии ритмической гимнастикой с детьми дошкольного возраста дети долго не могут запомнить последовательность упражнений и правильно их выполнить. Назовите вероятные причины и способы решения проблемы.

Задача 2. На занятиях оздоровительной гимнастикой с девушками используются тренажёры. Подберите наиболее эффективные тренажеры и упражнения на них, укажите последовательность упражнений, дозировку для развития силы мышц и снижения веса девушек.

Задача 3. Клиентка пожаловалась на значительные жировые отложения в районе живота и выразила пожелание инструктору выполнять побольше упражнений на прямую и косые мышцы живота. Позволят ли такие упражнения «убрать» у клиентки жир с живота? Какие упражнения нужны в данном случае?

Задача 4. У клиенток появилась усталость и тяжесть в ногах. Подберите асаны, которые будут использоваться на занятиях хатха-йогой, направленные на снижение усталости и тяжести в ногах.

Задача 5. В различных частях занятия классической аэробикой инструктор использовал одинаковые упражнения стретчинга. Есть ли в этом ошибка и укажите, как ее исправить (если необходимо).

Задача 6. На занятия шейпингом пришли заниматься две женщины. Компьютерное тестирование показало избыточную жировую массу тела у одной и дефицит мышечной и жировой массы у другой. Обе клиентки недовольны своей фигурой. Предложите направленность и содержание тренировки, особенности питания.

Задача 7. Женщины зрелого возраста, занимающиеся калланетикой, хотят в кратчайшие сроки избавиться от жировых отложений в области талии и бёдер. Перечислите упражнения, порядок выполнения и дозировку упражнений в комплексе, дайте другие рекомендации.

Задача 8. На занятиях оздоровительной гимнастикой девушки развивают физические качества, используя упражнения с предметами. Обоснуйте целесообразность применения конкретных предметов для развития различных физических качеств

Задача 9. Старшеклассницы хотят заниматься оздоровительной аэробикой и при этом снизить вес, изменить формы тела. Посоветуйте наиболее эффективные виды оздоровительной аэробики, режимы тренировок и питания.

Задача 10. На занятиях ритмической гимнастикой с детьми младшего школьного возраста используются гимнастические палки. Охарактеризуйте возможную направленность упражнений с гимнастической палкой, назначение этого предмета, перечислите физические качества, развиваемые с помощью таких упражнений.

3.2. Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа (бакалаврская работа) предназначена для определения исследовательских умений выпускника, глубины его знаний в избранной научной области, относящейся к профилю подготовки, навыков экспериментально-методической работы, освоенных компетенций. Содержание выпускной работы должно соответствовать проблематике дисциплин профессиональной направленности.

В работе выпускник должен показать умение выявлять и грамотно формулировать цели и задачи исследования значимые для теории и практики физической культуры и спорта. На основе анализа учебной, научной и методической литературы, материалов, отражающих практику физкультурно-спортивной деятельности: подбирать адекватные поставленным задачам методы и методики исследования; организовывать и осуществлять экспериментальные исследования; организовывать и проводить аналитическую работу по материалам методических разработок; осуществлять необходимую обработку полученных результатов; оформлять результаты исследования; делать выводы и давать практические рекомендации.

Работа должна включать разделы с обоснованием выбора темы, ее актуальности. Необходимо указать объект, предмет и рабочую гипотезу, сформулировать цели и задачи исследования. Бакалаврская работа должна включать главы (разделы) с литературным обзором по теме исследования, описанием методов исследования, результатов исследования, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы.

Выпускная квалифицированная работа бакалавра по направлению «Физическая культура» может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного реферата с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой и личного опыта. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение и применение.

3.2.1. Процедура защиты

Защита ВКР проходит публично на открытом (т. е. допускается присутствие всех желающих) заседании государственной экзаменационной комиссии, в которую входят представители разных кафедр, а также приглашенные специалисты отрасли.

Для защиты выпускной квалификационной работы студент должен подготовить демонстрационный материал, основанный на содержащихся в ВКР данных. Иллюстративный материал представляется с использованием мультимедиа проекционного и компьютерного оборудования. На защите ВКР допустимо представление демонстрационного материала в виде отдельных буклетов в качестве раздаточного материала для каждого члена Государственной экзаменационной комиссии.

Весь материал, представленный в электронных презентациях или в буклетах, должен быть идентичен иллюстрациям, содержащимся в выпускной квалификационной работе.

Защита ВКР представляет собой четко регламентированную процедуру:

- секретарь Государственной комиссии объявляет фамилию, имя, отчество студента, название темы ВКР и научного руководителя;
- студент делает доклад с изложением основных положений своей работы;
- члены Государственной экзаменационной комиссии и присутствующие, предварительно ознакомившись с выпускной квалификационной работой и отзывом научного руководителя, выслушав доклад, задают (при необходимости) вопросы, либо просят пояснить отдельные фрагменты положений и выводов по представленной работе. Число вопросов не ограничивается, но они должны касаться только темы ВКР;
- студент отвечает на вопросы сразу и имеет право пользоваться своей работой. Ответы на вопросы должны быть доказательными, теоретически аргументированными и подкреплены фактическим материалом. Полнота ответов в значительной степени влияет на оценку работы;
- ход защиты выпускной работы оформляется протоколом, в котором фиксируются вопросы, заданные выпускнику, выступления, особые мнения членов Государственной экзаменационной комиссии и присутствующих;
- обсуждение работ и принятие решения об оценке проводится на закрытом заседании ГЭК по окончании процедуры защиты всей группы студентов-выпускников;

Результаты защиты ВКР объявляются в день ее проведения.

В этот же день по результатам государственной итоговой аттестации ГЭК принимает решение о присвоении выпускникам квалификации бакалавр.

Все решения ГЭК оформляются отдельными протоколами.

3.2.2. Критерии оценки ВКР

Выпускная квалификационная работа бакалавра оценивается по четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При оценке защиты ВКР используются следующие *критерии*:

«отлично» заслуживает работа, в которой дано всестороннее и глубокое освещение избранной темы с учетом отраслевых особенностей, а ее автор показал умение работать с литературой и нормативными документами, и при этом сформулировать собственные выводы;

«хорошо» оценивается работа, отвечающая основным предъявляемым к ней требованиям. Выпускник показывает владение материалом, однако, не на все вопросы членов комиссии дает исчерпывающие и аргументированные ответы;

«удовлетворительно» заслуживает работа, если в ней, в основном, соблюдены общие требования, но неполно раскрыты поставленные задачи.

Выпускник посредственно владеет материалом, поверхностно отвечает на заданные ему во время защиты вопросы;

«неудовлетворительно» оценивается работа, содержание которой не раскрывает выбранную тему, а также, если в отзыве руководителя имеются принципиальные замечания по ее содержанию, ответы на вопросы членов комиссии неправильны и не отличаются аргументированностью.

3.2.3. Примерная тематика ВКР

I. Развитие физических качеств на занятиях оздоровительной аэробикой и гимнастикой

1. Совершенствование вестибулярной устойчивости занимающихся оздоровительными видами гимнастики или аэробики.
2. Развитие координационных способностей занимающихся оздоровительными видами гимнастики или аэробики.
3. Развитие выносливости занимающихся оздоровительными видами гимнастики или аэробики.
4. Развитие гибкости и/или подвижности в суставах занимающихся на занятиях оздоровительной гимнастикой или аэробикой.
5. Развитие силы у занимающихся на занятиях оздоровительной гимнастикой или аэробикой.

II. Эффективность оздоровительного воздействия различных видов аэробики и гимнастики

1. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на функциональную подготовленность занимающихся.
1. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на антропометрические показатели занимающихся.
2. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на формирование правильной осанки.
3. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на профилактику плоскостопия.
4. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на снижение жировой массы тела.

III. Применение оздоровительных видов аэробики и гимнастики в различных видах спорта

1. Развитие физических качеств у спортсменов в различных видах спорта.
2. Влияние занятий оздоровительной аэробикой или гимнастикой на физическую подготовленность спортсменов.
3. Повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов.

4. Совершенствование хореографической и танцевальной подготовленности занимающихся.

5. Применение средств оздоровительной аэробики или гимнастики в подготовительной части тренировочного занятия какого-либо вида спорта.

4. Список рекомендуемой литературы

4.1. Основная литература

1. Авдеева, Т. Г. Введение в детскую спортивную медицину. / Т. Г. Авдеева, Л. В. Виноградова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 176 с.: ил. - (Библиотека врача-специалиста. Педиатрия. Спортивная медицина). - Библиогр.: с. 172-176 на рус. и ин. яз. - ISBN 978-5-9704-1168-1 : 232.00.

2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ, 2014. - 647 с.

3. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Менеджмент организации", "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. - 678 с. - Библиогр. с. 675-677. - ISBN 978-5-238-02540-7: 1570.80

4. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - М.: Академия, 2006. - 528 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2421-9 : 445.95.

5. Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2017. - 367 с. - Библиогр. с. 359-367. - ISBN 978-5-4365-1947-0 : 300.00.

6. Бурякин, Ф. Г. Теория и методика физической культуры и спорта: учебная программа для студентов заочной формы обучения / Ф. Г. Бурякин ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 41 с. : ил. - Библиогр.: с. 37-40. - 49.54.

7. Бурякин, Ф. Г. Квалификационная работа выпускников вузов по специальностям и направлениям в области физической культуры и спорта (подготовка, оформление и защита) : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин ;

8. Веснин, В.Р. Основы менеджмента: учебник / В. Р. Веснин. - М.: Проспект, 2014. - 320 с.

9. Виленский, М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. -М.: Гардарики, 2007.

10. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2018. - 213 с. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр. с. 213. - ISBN 978-5-406-06038-4

11. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Изд. 4-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. -

248 с.: ил. - (Высшее образование). - Библиогр. с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3.

12. Карпман, В. Л. Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов : сборник / авт.-сост. Р. А. Меркулова. - М.: Советский спорт, 2012. - 187 с.: ил. - Библиогр.: с.183-185. - ISBN 978-5-9718- 0541-0 : 606.10.

13. Курс лекций по спортивной медицине : учебное пособие / под ред. А. В. Смоленского. - М. : Физическая культура, 2011. - 280 с. : ил. - Библиогр.: с.

14. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - М. : Физическая культура, 2005. - 533 с. – ISBN 5-9746-0029-0 : 145.00.

15. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : СпортАкадемПресс: Физкультура и спорт, 2006. - 310 с. : ил. - Библиогр.: с. 294 - 309. - ISBN 5-813-40151-2 : 141.30.

16. Нормативное, правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (2011-2014 годы). – М.: Советский спорт. 2014. - 1280 с.

17. Павлов, С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие ... для студентов вузов физической культуры / С. Е. Павлов. - Малаховка : ВИНТИ, 2010. - 87 с. - Библиогр.: с. 83-86. - 156.45.

18. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий. - М.: Советский спорт, 2010. – 56 с. - ISBN 978-5-9718-0505-2 : 165.00.

19. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие /А. В. Починкин. – М.: Спорт, 2017. - 384 с.

20. Психофизиология. (Учебник), под ред. Ю.М.Александрова, СПб.: Питер, 2012

21. Розанова, Н. М. Научно-исследовательская работа студента: учебно-практическое пособие / Н. М. Розанова. - М.: Кнорус, 2018. - 254 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 251-252. - ISBN 978-5-406-06118-3

22. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Спорт, 2015.

23. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры /А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, исп. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 619 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0568-7: 880.00.

24. Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-методическое пособие для бакалавров и магистрантов вузов физической культуры / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 48 с. - Библиогр.: с. 44-45.

25. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 463 с. : ил. - Библиогр.: с. 450-456. - ISBN 5-85009-888-7 : 611.57. - ISBN 978-5-9718-0192-4: 611.57.

26. Тихомиров, А. К. Управление подготовкой в спорте : монография / А. К. Тихомиров ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 229 с. : ил. - Библиогр.: с. 220-227. - ISBN 978-5-212-01184-5 : 247.37.

27. Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 172 с. : ил. - Библиогр.: с. 170-172. - 199.81.

28. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с ред. поправками) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

29. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - М.: Академия, 2012. - 478 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр. с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8798-6: 457.00.

30. Ципин, Л. Л. Физическая культура с основами биомеханики оздоровительных упражнений [Макрообъект]: учебное пособие / Л. Л. Ципин; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Электрон. дан. - СПб., 2011. - ил. - Библиогр.: с. 170.

Дополнительная литература:

1. Алексеев, С. В. Олимпийское право: Правовые основы олимпийского движения / С. В. Алексеев ; Крашенинников П. В., ; М-во образования и науки РФ. - М.: ЮНИТИ: Закон и право, 2010. - 687 с.

2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - М.: Академия, 2006. - 528 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2421-9: 445.95.

3. Батоцыренова, Е. Г. Допинг-контроль в спорте [Макрообъект]: учебное пособие / Е. Г. Батоцыренова, В. А. Кашуро ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Электрон. дан. - СПб., 2014. - Библиогр.: с. 92-93.

4. Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): монография. - М.: Советский спорт, 2012. - 547 с.

5. Биохимия мышечной деятельности: учебник для студентов вузов физической культуры / Н. И. Волков [и др.]. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 503 с.

6. Бурякин, Ф. Г. Выпускная работа в области физической культуры и спорта: учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Кнорус, 2015. - 121 с.: ил. - (Бакалавриат и магистратура). - Библиогр.: с. 121-122. - ISBN 978-5-406-03437-8.

7. Бучацкая, И. Н. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов [Макрообъект]: практикум: учебное пособие / И. Н. Бучацкая, Г. Н. Рудомёткина ; ВЛГАФК. - Электрон. дан. - Великие Луки, 2011. - Библиогр.: с. 111-112.

8. Введение в теорию физической культуры : учебное пособие для ИФК / под ред. Л. П. Матвеева. - М. : Физкультура и спорт , 1983. - 128 с. : ил. - 0.35.26-ISBN 978-5-7695-4787-4 : 264.00.

9. Верхало, Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. - М.: Советский спорт, 2004.

10. Волокитина, Т. В. Основы медицинских знаний: учебное пособие / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2011. - 224 с.

11. Городничев, Р. М. Физиология силы: монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов; ВЛГАФК. - М.: Спорт, 2016. - 227 с.: ил. - Библиогр.: с. 205-227. - ISBN 978-5-906839-71-8

12. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия /Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Спорт и человек, 2018. - 707 с.

13. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - М.: Человек, 2015. - 283 с.

14. Губа, В. П. Лечебно-оздоровительный туризм: учебник для вузов / В. П. Губа, Ю. С. Воронов, В. Ю. Карпов. - М.: Физическая культура, 2010. -117 с.

15. Долматова, Т. И. Спортивная медицина: учебное пособие / Т. И. Долматова; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 315 с.

16. Допинг в спорте: от А до Я: учебное пособие / Т. И. Долматова [и др.] ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 164 с.

17. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д.

18. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 268 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 265.

19. Зулаев, И. И. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении вуза : учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов и вузов физической культуры / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2009. - 76 с.

20. Зуев, В. Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность) : учебное пособие для вузов / В. Н. Зуев, В. А. Логинов. - М.: Советский спорт, 2008. - 194 с.

21. Карпман, В. Л. Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов: сборник / авт.-сост. Р. А. Меркулова. - М.: Советский спорт, 2012. - 187 с.
22. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2004.
23. Курс лекций по спортивной медицине: учебное пособие / под ред. А. В. Смоленского. - М.: Физическая культура, 2011. - 280 с.
24. Мартынихин, В. С. Лечебная физкультура и врачебный контроль у неврологических больных с разными формами двигательных расстройств: учебное пособие / В. С. Мартынихин, К. В. Мартынихин, М. Л. Гинзбург; МГАФК. - Малаховка, 2016. - 212 с.
25. Мартынихин, В. С. Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие / В. С. Мартынихин ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 110 с.
26. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 544 с. : ил. - ISBN 5-278-00326-X : 20.00.
27. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова. - 12-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 412 с.
28. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер. - М.: Человек, 2015. - 183 с.
29. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. - М.: Человек: Спорт, 2018. - 290 с.
30. Починкин, А.В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием автора: учебное пособие // А.В. Починкин. – Малаховка: МГАФК, 2014. – 176 с.
31. Павлов, С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов : учебное пособие ... для студентов вузов физической культуры / С. Е. Павлов. - Малаховка : ВИНТИ, 2010. - 87 с.
32. Попов, Г. И. Научно-методическая деятельность в спорте: учебник / Г. И. Попов. - М.: Академия, 2015. - 188 с.
33. Психофизиология: учебник для вузов / под ред. Ю. И. Александрова. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб.: Питер, 2012. - 464 с.
34. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В. Ф. Сопов; РГУФК. - М.: Академический Проект: Трикта, 2005. - 128 с.
35. Спортивная медицина: учебник для студ. учреждений высшего образования / А. В. Смоленский, А. В. Михайлова, О. И. Беличенко; под ред. А. В. Смоленского. - М.: Академия, 2015. - 318 с.

36. Синайский, М. М. Практикум по физиологии спорта : учебное пособие / М. М. Синайский, Т. И. Лактионова, Е. С. Курочкина ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - 48 с. : ил. - Библиогр.: с. 48. - 44.25.

37. Твой олимпийский учебник: учебное пособие / В. С. Родиченко [и др.]. - 26-е изд., перераб. и доп. - М.: Спорт, 2017. - 220 с. : ил. - ISBN 978-5-9500178-9-6

38. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с. : ил. – ISBN 5-85009-888-7 : 275.52.

39. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры. Т. 2 : Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп.

40. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 256 с. : ил. - 0.82.

41. Физиология человека: учебник / под ред. Е. К. Аганянц. - М.: Советский спорт, 2005. - 336 с. - ISBN 5-85009-991-3: 322.61. - 372.25.

42. Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 172 с.

43. Федотова, И. В. Медицинские средства восстановления [Макрообъект]: сборник материалов для самоподготовки: учебное пособие / И. В. Федотова, И. Б. Грецкая; ВГАФК. - Волгоград, 2013. – 114 с.

44. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - М.: Академия, 2012. - 478 с.

45. Хойя, Р. Спортивный менеджмент: принципы и применение / Р.Хойя – Австралия: La Toub, 2013. – 409 с.

46. Шульговский, В. В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии : учебник / В. В. Шульговский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2008. - 528 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 520-522. - ISBN 978-5-7695-5092-8 : 825.00.

47. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б. П. Яковлев. - М.: Советский спорт, 2014. - 311 с.

Электронные ресурсы:

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Ю. Андриянова; ВЛГАФК. - Электрон. дан. - Электронный документ. - Великие Луки, 2014. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. - Электрон. копия печатной версии.

2. Биология. Анатомия и физиология человека [Мультимедиа]: мультимедийное учебное пособие. 9 кл. - Электрон. дан. - М.: ПросвещениеМЕДИА, 2003. - 1 CD.

3. Бурякин, Ф. Г. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебная программа для студентов заочной формы

обучения / Ф.Г. Бурякин; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2008.

4. Бурякин, Ф.Г. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебная программа для студентов заочной формы обучения / Ф.Г. Бурякин; МГАФК. - Электрон.дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2008.

5. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Власов; МГАФК. - Электрон. дан. - М.: Советский спорт, 2001. - 120.00.

6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" - путь к здоровью и физическому совершенству / авт.-сост. А. В. Царик, П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - М.: Спорт, 2016. - 232 с.

7. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебная программа / Н.Д. Граевская, Т. И. Долматова; МГАФК. - 2-е изд.; Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2000.

8. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений / Г. Н. Германов. - Воронеж: Элист, 2017. - 302 с. - Библиогр.: с. 283-292

9. Долматова, Т.И. Исследование сердечно-сосудистой системы спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. И. Долматова; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2001.

10. Долматова, Т.И. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. И. Долматова; МГАФК. - Электрон.дан. - Электронный документ. - Малаховка, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. - Электрон. копия печатной версии. - Библиогр.: с. 301-308.

11. Допинг и проблемы с ним связанные [Электронный ресурс]: антидопинговое пособие. - Электронный документ. - [Б.м.], 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. - Электрон. копия печатной версии.

12. Ефремова, Е. В. Системный подход к развитию выносливости у учащихся V-VI классов на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Ефремова. - М., 2017. - 22 с. - Библиогр.: с. 21-22.

13. Зулаев, И. И. Физическая культура и спорт различных возрастных контингентов населения [Электронный ресурс]: учебная программа / И. И. Зулаев, С. В. Лепешкина, М. В. Абульханова ; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2006. - 120.00.

14. Исакова, Ж. Т. Периферическая нервная система: Черепномозговые нервы, спинно-мозговые нервы [Электронный ресурс] / Ж. Т. Исакова; МОГИФК. - Электрон. дан. - М.: ВИНТИ, 1993. - 120.00.

15. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Л. Миллер; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Электронный документ. - СПб., 2010. - табл. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. - Электрон. копия печатной версии. - Библиогр.: с. 168-170.

16. Оцифрованные учебные фильмы по физиологии = CD-9 [Видеозапись]. - Электрон. дан. - Омск: Аналитик, [ок. 2011]. - 300.00.
17. Павлов, С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2010.
18. Погосян, Т. А. Возрастная физиология юных спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. А. Погосян, М. М. Синайский; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2007.
19. Починкин, А. В. Основы менеджмента [Электронный ресурс]: учебная программа / А. В. Починкин, Д. А. Бородулин; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2007. - 120,00.
20. Починкин, А. В. Экономика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Починкин, В. А. Какузин ; МГАФК. - 2-е изд., доп. и перераб.; Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2004. - 120.00.
21. Починкин, А. В. Экономика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Починкин; МГАФК. - Изд. 4-е, доп. и перераб.; Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2011. - Библиогр.: с.175-180. - 120.00.
22. Починкин, А. В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Починкин; МГАФК. - Изд. 8-е, доп. и перераб.; Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2010.
23. Починкин, А. В. Экономика профессионального спорта [Электронный ресурс]: учебная программа для студентов / А. В. Починкин; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2008. - 120.00.
24. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: плакаты для наглядного обучения / сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - Электрон. дан. - М., [б. г.]. - 733.96.
25. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: контрольные тесты и контрольные задания к методическому пособию / сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - Электрон. дан. - М., [б. г.]. - 1050.20
26. Синайский, М. М. Практикум по физиологии спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. М. Синайский, Т. И. Лактионова, Е. С. Курочкина ; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2011. - 120.00.
27. Синайский, М. М. Возрастная физиология физических упражнений и спорта [Электронный ресурс]: программа для студ., обучающихся по спец. 032101 / М. М. Синайский, Т. А. Погосян; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2006.
28. Спорт и медицина [Электронный ресурс]: сборник статей. Вып. 2 / МГАФК; под ред. И. Л. Иванова [и др.]. - Электрон. дан. - М., 2004. - 120.00.

29. Теория и практика управления физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: материалы очно-заочной научной конференции / МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2007.

30. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта [Электронный ресурс] / Уилмор Дж. Х., Д. Л. Костилл. - Электрон. дан. - [б. м.], [ок. 2011].

31. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: плакаты для наглядного обучения / сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - Электрон. дан. - М., [б. г.]. - 733.96.

32. Физиология [Электронный ресурс]: программа курса для студентов / М. М. Синайский [и др.]; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2006. - 120.00.

33. Физиология [Электронный ресурс]: программа курса для студентов / М. М. Синайский [и др.]; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2006. - 120.00.

34. Физиологические основы нормирования оздоровительных и тренировочных нагрузок [Электронный ресурс]: программа / М. М. Синайский [и др.]; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка : ВИНТИ, 2006. - 120.00.

35. Фомин, В. С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. С. Фомин; МОГИФК. - Электрон. дан. - М., 1984.

5. Список литературы по специализации

5.1. Основная литература

1. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Кнорус, 2017. - 312 с. : ил. - (Бакалавриат).

2. Биндусов, Е. Е. Ритмические виды гимнастики: учебная программа / Е. Е. Биндусов, С. И. Кайдаш; МГАФК. - Малаховка: ВИНТИ, 2008. - 92 с.

3. Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. - М.: Радуга, 2005. - 207 с.

4. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М.: АСADEMIA, 2010. - 444 с. : ил.

5. Епишин, Н.Д. Обучение гимнастов прыжкам на батуте: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры / Н.Д. Епишин. - Малаховка, 2016.-164 с.

6. Захарова, Н.В. Оздоровительная аэробика в высшем учебном заведении: учебное пособие / Н. В. Захарова. - Нерюнгри, 2006. - 73 с.

7. Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. И. Кайдаш; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. - 144 с., ил. 63.

8. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика: / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 253 с.
9. Кудлин, В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. Я. Кудлин, Н. Я. Захарова. – Малаховка, 2015. – 84 с.
10. Кузьменко, М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / М. В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. - М.: Книга и Бизнес, 2007. - 115 с.
11. Кузьменко, М.В. Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры и специалистов дошкольного образования / М. В. Кузьменко, Л. В. Касап; МГАФК. – Малаховка, 2012. – 114 с. : ил.
12. Кузьменко, М.В. Аква-фитнес: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / М.В. Кузьменко; Моск. Гос. Академ. физ. культуры. – Малаховка 2018. - 60 с.
13. Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие / М. В. Кузьменко; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2021. - 239 с.: ил. - Библиогр: с. 235-236. - ISBN 978-5-00063-064-8: - Текст (визуальный): непосредственный
14. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 163 с. : ил. - (Университеты России).
15. Люйк, Л. В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебно-методическое пособие / Л. В. Люйк, Г. Р. Айзятуллова, О. В. Солодяников; СПбГУФК. - СПб., 2009. - 49 с.
16. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие / А. В. Менхин. - М.: Физическая культура, 2007. - 149 с. - Библиогр.: с.140-149.
17. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2009. - 429 с.
18. Поздеева, Е. А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебно-методическое пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова; СибГУФК. - Омск, 2008. - 104 с.
19. Сусолина, Е. С. Комплексная программа физического воспитания девушек 10-11 классов, основанная на оздоровительных видах гимнастики: учебное пособие / Е. С. Сусолина, Т. А. Кравчук, И. А. Мельникова; СибГУФК. - Омск, 2006. - 128 с.
20. Таланцев, А. Н. Рекомендации, обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-методическое пособие для бакалавров и магистрантов вузов

физической культуры / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 48 с. - Библиогр.: с. 44-45. - 86.50.

21. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - М.: Академия, 2012. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)

22. Тихонов, В. Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Малаховка, 2012. - 318 с.

23. Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 175 с.

5.2. Дополнительная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.

2. Биндусов, Е. Е. Гимнастика основа здоровья человека: учебное пособие / Е. Е. Биндусов; МГАФК. - Малаховка, 1998. - 60 с.: ил. - (Проблемы формирования открытого общества в России).

3. Биндусов, Е. Е. Эффективность комплексного применения средств оздоровительной гимнастики на занятиях физической культурой в вузах неспортивного профиля подготовки: учебно-методическое пособие для студентов вузов неспортивного профиля подготовки / Е. Е. Биндусов, М. А. Овсянникова; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 96 с. : ил.

4. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Кнорус, 2017. - 312 с.: ил. - (Бакалавриат).

5. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие / Е. А. Земсков. - М.: Физическая культура, 2008. - 181 с.: ил. - Библиогр.: с. 178-182.

6. Иваненко, О. А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: монография / О. А. Иваненко; УралГУФК. - Челябинск, 2010. - 118 с.

7. Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие / М. В. Кузьменко, Е. Е. Биндусов; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 84 с.

8. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. - М.: Физическая культура, 2010. - 128 с. - Библиогр.: с. 121-122.

9. Лагутин, А.Б. Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4-7 лет / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина, Е. С. Игонова. - М., 2016. - 146 с.: ил.

10. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 382 с.

11. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов/Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева. – 2-е изд; испр. И дол. – М.: Юрайд, 2017. – 126 с.: ил. – (Университеты России).

12. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин [и др.]; МПГУ. - М., 2017. - 198 с. - Библиогр.: с. в конце каждой главы. - ISBN 978-5-4263-0492-5: 300.00.

13. Савин, С.В. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин [и др.]; МПГУ. - М., 2017. - 198 с.

14. Тополян, В. Аэробика: Силовой тренинг [Видеозапись] / В. Тополян. - Электрон. дан. - М., 2002.

15. Шипилина, И. А. Аэробика / И. А. Шипилина; Экспериментальный колледж КубГАФК. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 215 с.: ил. - (Только для женщин).

5.3. Электронные ресурсы

1. Аэробика для будущих мам [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. - М., 2008. - (Фитнес). - 204.53.

2. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 45 с. — ISBN 978-5-4497-0115-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95624.html> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Биндусов, Е. Е. Учебная программа по специализации "Оздоровительно-ритмические виды гимнастики" /специальность - "Физическая культура", квалификации: 521900 "бакалавр" физической культуры и 022300 "специалист" по физической культуре и спорту / [Электронный ресурс] / Е. Е. Биндусов, А. В. Менхин, Е. А. Земсков; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2000. - 120.00.

5. Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. И. Кайдаш; МГАФК. — Электронный документ. - Малаховка, 2015. — режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. — Электронная копия печатной версии.

6. Кудлин, В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. Я. Кудлин, Н. Я. Захарова; МГАФК. – Электронный документ. - Малаховка, 2015. – режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. – Электронная копия печатной версии.

7. Кузьменко, М. В. Ритмика, музыка, танцы [Электронный ресурс]: учебная программа / М. В. Кузьменко; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2008.

8. Кузьменко, М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / М. В. Кузьменко; МГАФК. - Электрон. дан. - М.: Книга и Бизнес, 2007.

9. Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика : учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 239 с. : ил. – Библиогр.: с. 235-236. – ISBN 978-5-00063-064-8. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

10. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492585> (дата обращения: 21.06.2022).

11. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Менхин. - Электрон. дан. - М.: Физическая культура: ВИНТИ, 2007.

12. Тихонов, В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка: ВИНТИ, 2007

5.4. Интернет – ресурсы

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство науки и образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере науки и образования <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. Международная федерация гимнастики <http://www.fig-gymnastics.com>
14. Федерация спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>
15. Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР): <http://www.fitness-aerobics.ru/> (link is external)
16. Европейская федерация гимнастики <http://www.ueg.org>

6. Описание материально-технической базы, необходимой для проведения ГИА

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения государственной итоговой аттестации, групповых предэкзаменационных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Калькуляторы, ручки, бумага.

7. Порядок проведения государственной итоговой аттестации для выпускников из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

При проведении ГИА обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- 1) проведение ГИА для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с выпускниками, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для выпускников при прохождении ГИА;
- 2) присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с членами государственной экзаменационной комиссии);
- 3) пользование необходимыми выпускникам техническими средствами при прохождении ГИА с учетом их индивидуальных особенностей; обеспечение возможности беспрепятственного доступа выпускников в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных

дверных проемов, наличие специальных кресел и других приспособлений).

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

а) для слепых:

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

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

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

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

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

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

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

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

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

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

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

Выпускники не позднее чем за 3 месяца до начала ГИА, подают письменное заявление о необходимости создания для них специальных условий при проведении ГИА. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей. По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи государственного аттестационного испытания может быть увеличена

по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на государственном экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительность выступления обучающегося при защите выпускной квалификационной работы - не более чем на 15 минут.

8. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы

Государственная итоговая аттестация проводится государственными экзаменационными комиссиями, формируемыми академией в целях определения соответствия результатов освоения обучающимися основных профессиональных образовательных программ высшего образования (далее – ОПОП ВО) требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

К государственной итоговой аттестации допускаются обучающиеся, не имеющие академических задолженностей и в полном объеме выполнившие учебный план (или индивидуальный учебный план) по конкретной ОПОП ВО.

Государственная итоговая аттестация обучающихся в Московской государственной академии физической культуры включает сдачу государственного экзамена и защиту выпускной квалификационной работы (далее вместе - государственные аттестационные испытания).

Государственный экзамен проводится в форме междисциплинарного по нескольким дисциплинам и (или) модулям конкретной ОПОП ВО, результаты освоения которых, имеют определяющее значение для профессиональной деятельности выпускников. Государственный экзамен проводится в соответствии с «Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата и программам магистратуры, реализуемым в ФГБОУ ВО Московской государственной академии физической культуры».

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

Вид выпускной квалификационной работы, требования к ней, порядок ее выполнения и критерии ее оценки установлены локальным нормативным актом Московской государственной академии физической культуры - «Положение о выпускной квалификационной работе».

Результаты каждого государственно аттестационного испытания определяются оценками: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно".

Оценки "отлично", "хорошо", "удовлетворительно" означают успешное прохождение государственного аттестационного испытания.

Особенности организации и проведения аттестационных испытаний

Порядок проведения и программы государственной итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся всех форм обучения не позднее, чем за полгода до начала государственной итоговой аттестации. Студентам создаются необходимые для подготовки условия: проводятся обзорные лекции и консультации по вопросам утвержденной программы государственных экзаменов в объеме, не менее 6 часов.

По результатам освоения ОПОП деканаты факультетов / отдел магистратуры готовят проекты приказов о допуске обучающихся к государственной итоговой аттестации. Списки студентов, допущенных к государственной итоговой аттестации, утверждаются приказом ректора Московской государственной академии физической культуры.

Списки студентов, допущенных к государственной итоговой аттестации, объявляются не позднее, чем за 7 дней до начала государственной итоговой аттестации.

Не позднее, чем за 30 календарных дней до проведения первого государственного аттестационного испытания приказом ректора утверждается расписание государственных аттестационных испытаний, в котором указываются даты, время и место проведения государственных аттестационных испытаний и предэкзаменационных консультаций. Расписание доводится до сведения обучающихся, членов государственных экзаменационных комиссий и апелляционных комиссий, секретарей государственных экзаменационных комиссий, руководителей и консультантов выпускных квалификационных работ.

При формировании расписания государственной итоговой аттестации устанавливается перерыв между государственными аттестационными испытаниями продолжительностью не менее 7 календарных дней.

За каждой государственной экзаменационной комиссией закрепляется аудитория, которая соответственно оформляется: оборудуются места для членов комиссии, определяются места для студентов.

В день экзамена списки студентов по экзаменационным комиссиям вывешиваются специалистами деканатов/отдела магистратуры на двери аудитории, где работает экзаменационная комиссия. Единоновременно в аудиторию приглашаются студенты в количестве 6-8 человек.

Во время проведения государственных аттестационных испытаний обучающимся запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

Также запрещается применение сдающими государственный экзамен, конспектов, шпаргалок, независимо от типа носителя информации, а также любых технических средств, средств передачи информации и подсказок.

Государственные аттестационные испытания

Государственный экзамен

Государственный экзамен является квалификационным и предназначен для определения теоретической и практической подготовленности

выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных ФГОС ВО.

Государственный экзамен демонстрирует сформированность общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, носит комплексный характер и ориентирован на выявление целостной системы сформированности научных знаний.

Процедура экзамена

Государственный экзамен проходит на заседании государственной экзаменационной комиссии (далее - ГЭК). После того как выпускник берет экзаменационный билет, который включает в себя 3 (три) вопроса: 2 (два) общетеоретических и 1 (один) - профильной направленности, ему предоставляется время для подготовки. После подготовки выпускник в устной форме отвечает на вопросы билета, члены государственной экзаменационной комиссии в случае необходимости задают ему дополнительные вопросы либо просят пояснить отдельные фрагменты ответа.

Каждым членом ГЭК на каждого выпускника заполняется оценочная ведомость согласно вопросам в билете. По окончании государственного аттестационного испытания, на закрытом заседании членов ГЭК проводится определение общего уровня подготовленности выпускника и принимается решение об оценке за экзамен.

Результаты государственного экзамена объявляются в день его проведения.

Критерии оценки государственного экзамена

Государственный экзамен оценивается по четырех балльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Критерии оценивания:

Оценка **«отлично»** выставляется в том случае, если, по мнению всех членов государственной экзаменационной комиссии, выпускник показывает высокий уровень компетентности, знание материала, учебной и научной литературы, законодательства и практики его применения, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их. Студент показывает не только высокий уровень теоретических знаний по дисциплинам, включенным в государственный экзамен, но и видит междисциплинарные связи. Профессионально, грамотно, последовательно, четко излагает материал, аргументировано формулирует выводы. На вопросы членов комиссии отвечает уверенно, по существу.

Оценка **«хорошо»** выставляется в том случае, если, по мнению всех членов государственной экзаменационной комиссии, выпускник показывает достаточный уровень компетентности, знание лекционного материала, учебной и методической литературы, законодательства и практики его применения. Ответ построен логично, но при ответе выпускник допускает некоторые ошибки в теоретической части. Уверенно, профессионально,

грамотно, ясно, четко излагает содержание вопроса. Выпускник знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности при решении практических задач. Вопросы, задаваемые членами экзаменационной комиссии, не вызывают существенных затруднений.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется в том случае, если, по мнению всех членов государственной экзаменационной комиссии, выпускник показывает недостаточные знания лекционного и практического материала, при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные членами комиссии вопросы отвечает неуверенно, допускает ошибки. В ответе не всегда присутствует логика, приводятся недостаточно веские доказательства. На поставленные комиссией вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания.

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

При ответе на тот или иной вопрос необходимо раскрыть:

- существенные признаки, касающиеся явлений и процессов, отмеченных в вопросе; обозначить основные понятия, связанные с ними, дать их качественную характеристику. Важно осознанно использовать разнообразные определения рассматриваемого понятия, сопоставляя их;
- круг явлений, связанных с обозначенной в вопросе проблемой. Показать роль и значимость проблемы в науке и практике;
- историческую логику и аспекты разработки конкретной проблемы, о которой идет речь в вопросе;
- систему объективных и субъективных влияний (факторов, форм, методов, средств, условий и др.) для проявления тех или иных социально – педагогических явлений и развития проблемы;
- конкретные примеры, иллюстрирующие изложение вопроса (материалы, исследования, факты, ситуации и т.п.).

Таким образом, опираясь на знания, полученные в ходе обучения студенты должны раскрыть основные понятия, обосновать актуальность проблемы в связи с современным видением ее решения.

Рекомендации по подготовке к ответу

После того как Вы взяли экзаменационный билет займите свое место за учебным столом и начинайте подготовку. Подготовка к ответу составляет 30-40 минут:

1. Внимательно прочтите содержание вопроса, остановитесь на ключевых словах. Постарайтесь вспомнить суть информации, раскрывающей вопрос, стараясь зрительно представить все элементы системы, о которой идет речь, их функции, связи между ними, нормы функционирования и основные свойства системы.

2. Сделайте краткие записи, структурируйте информацию и мысленно проговорите ответ. Составьте письменный план ответа, наметив ключевые моменты и их взаимосвязь. Наполните план конкретными фактами.

3. Если не все удастся вспомнить, можно использовать следующий прием: страница делится на две части: один столбец – «Знаю», второй – «Не знаю». Запишите в левой части страницы любые сведения (имеющие отношение к вопросу), которые удалось вспомнить. По мере вспоминания – переносите содержание в правый столбик. После 10 – 15 минут такой работы – все перепишите на чистовик, выстраивая ответ в логической последовательности и мысленно проектируя свой ответ.

4. Обратите внимание на то, что скажете в начале ответа. Лучше начинать изложение с того, в чем есть глубокая уверенность. Этим можно произвести благоприятное впечатление на экзаменаторов.

5. Продумайте заключительные фразы ответа. Хорошо, если удастся подытожить то, что уже было сказано.

Рекомендации к ответу на экзаменационный билет

Продолжительность ответа на экзамене – как правило, составляет 20 минут.

1. Отвечайте по существу вопроса, а не подменяйте его ответом на другой вопрос. В противном случае экзаменаторы заметят, что речь идет не о том, о чем спрашивается и сделают вывод о плохом знании курса или не понимании сути вопроса.

2. Не молчите. Лучше несколько раз повторить одну и ту же мысль в разных вариантах, конкретизируя ее практическими примерами, чем безмолвствовать. Длинные паузы, молчание вместо ответа – воспринимаются экзаменаторами как свидетельство плохой подготовки и отсутствия необходимых знаний.

3. Проявляйте уважение к экзаменационной комиссии:

- если вопрос не понятен, переспросите или уточните его;
- внимательно, не перебивая, выслушивайте реплики экзаменаторов;
- демонстрируйте знание правил ведения деловой беседы, умение выслушивать собеседника и вести диалог, что также является свидетельством качества Вашей профессиональной подготовленности.

Организация подготовки к государственному экзамену

К экзамену и подготовке к нему нужно относиться как к важной части обучения, как к возможности саморазвития, а не как к препятствию, которое нужно преодолеть:

- постройте свой режим дня таким образом, чтобы было достаточно времени для полноценного отдыха. Не экономьте время на сне, так как это может снизить продуктивность интеллектуальной деятельности;

- определите для себя кратковременные периоды для отдыха (10-15 минут) при проведении подготовки. Отвлечитесь, сделайте несколько простых физических упражнений, что позволит лучше усвоить материал, ежели Вы будете сидеть несколько часов за учебником, не вставая с места;

- учите (повторяйте) материал последовательно, возвращаясь к каждому вопросу до трех раз (ознакомление – подробное изучение - повторение) – так более эффективно усваивается информация;

- если есть возможность, готовьтесь к экзамену группой в 3-4 человека, так как можно распределить вопросы, которые каждый индивидуально подготовит, чтобы позже заниматься взаимообучением. Можно также зачитывать ответы вслух, а затем – поочередно их проговаривать;

- учить материал эффективнее не по вопросам, а по смысловым разделам. Обратите внимание на связь различных вопросов, – какие знания можно применять к ответам на самые разные вопросы в рамках курса;

- полезно делать мини – ответы, схематичные изображения и краткие записи ответов для осмысления и систематизации содержания вопросов;

- настройтесь на успех – это повышает уверенность и отражается на качестве ответа.

Работа с учебной литературой (конспектом)

1. Подготовьте необходимую информационно-справочную (словари, справочники) и рекомендованную научно-методическую литературу (учебники, учебные пособия) для получения исчерпывающих сведений по каждому экзаменационному вопросу.

2. Уточните наличие содержания и объем материала в лекциях и учебной литературе для раскрытия вопроса (беглый просмотр записей лекций или учебных пособий). Подготовка к раскрытию проблемы по разным источникам – залог глубокой и основательной подготовки.

3. Дополните конспекты недостающей информацией по отдельным аспектам, без которых невозможен полный ответ, используйте цветные, шрифтовые выделения, а также схемы, графики, таблицы – это помогает лучше запомнить материал.

4. Распределите весь материал на части с учетом их сложности, составьте график подготовки к экзамену, предусматривающий переключение с труда на отдых.

5. Подготовьте рабочее место для занятий: порядок, чистота, удобство, наличие канцелярских принадлежностей в хорошем состоянии и в нужном количестве.

6. Перенесите по возможности все дела и встречи, отвлекающие от подготовки на после экзаменационный период.

7. Внимательно прочтите материал конспекта, учебника или другого источника информации, с целью уточнений отдельных положений, структурирования информации, дополнения рабочих записей.

8. Повторно прочтите содержание вопроса, пропуская или бегло просматривая те части материала, которые были усвоены на предыдущем этапе.

9. Прочтите еще раз материал с установкой на запоминание. Запоминать следует не текст, а его смысл и его логику. В первую очередь необходимо запомнить термины, основные определения, понятия, законы, принципы, аксиомы, свойства изучаемых процессов и явлений, основные влияющие факторы, их взаимосвязи.

10. Многократное повторение материала с постепенным «сжиманием» его в объеме способствует хорошему усвоению и запоминанию.

11. В последний день подготовки к экзамену проговорите краткие ответы на все вопросы, а на тех, которые вызывают сомнения, остановитесь более подробно.

12. Накануне дня экзамена обеспечьте нормальный режим сна. Утром – бегло просмотрите все вопросы, мысленно кратко ответьте на них и уверенно идите на экзамен.

Выпускная квалификационная работа

Защита выпускной квалификационной работы (далее – ВКР) – это завершающий этап государственной итоговой аттестации выпускников. Она проходит в соответствии с расписанием с участием той же экзаменационной комиссии, которая принимала государственный экзамен.

Под защитой выпускной квалификационной работы понимается защита научной проблемы, теоретического или экспериментально-практического исследования одной из актуальных тем в области будущей профессиональной деятельности.

Защита ВКР – это открытое мероприятие, на котором могут присутствовать студенты и преподаватели академии, представители работодателей и организаций, деятельность которых связана с проблемами, рассматриваемыми в работе.

Защита квалификационных работ осуществляется на открытом (публичном) заседании Государственной экзаменационной комиссии (ГЭК) с применением презентационных технологий.

Процедура защиты ВКР

Защита ВКР проходит публично на открытом (т.е. допускается присутствие всех желающих) заседании Государственной экзаменационной комиссии, в которую входят представители разных кафедр, а также приглашенные специалисты отрасли.

Для защиты выпускной квалификационной работы студент должен подготовить демонстрационный материал, основанный на содержащихся в ВКР данных. Иллюстративный материал представляется с использованием

мультимедиа проекционного и компьютерного оборудования. На защите ВКР допустимо представление демонстрационного материала в виде отдельных буклетов в качестве раздаточного материала для каждого члена Государственной экзаменационной комиссии.

Весь материал, представленный в электронных презентациях или в буклетах, должен быть идентичен иллюстрациям, содержащимся в выпускной квалификационной работе.

Процедура защиты представляет собой четко регламентированную процедуру:

Выпускник передает в комиссию раздаточный материал (аппаратура для презентаций уже настроена и предварительно на «рабочий стол» компьютера скопирован материал доклада) и занимает место за кафедрой;

- секретарь Государственной комиссии объявляет фамилию, имя, отчество студента, название темы ВКР и научного руководителя;

- студент делает доклад с изложением основных положений своей работы в течении 7-10 минут;

- члены Государственной экзаменационной комиссии и присутствующие, предварительно ознакомившись с выпускной квалификационной работой и отзывом научного руководителя, выслушав доклад, задают (при необходимости) вопросы, либо просят пояснить отдельные фрагменты положений и выводов по представленной работе. Число вопросов не ограничивается, но они должны касаться только темы ВКР.

- студент отвечает на вопросы сразу и имеет право пользоваться своей работой. Ответы на вопросы должны быть доказательными, теоретически аргументированными и подкреплены фактическим материалом. Полнота ответов в значительной степени влияет на оценку работы.

- после того, как все вопросы членов комиссии исчерпаны, председатель объявляет, что защита закончена;

- выпускник по своему желанию может выйти из аудитории или остаться на защиту своих сокурсников;

- обсуждение работ проводится на закрытом заседании ГЭК по окончании процедуры защиты всей группы студентов-выпускников.

Результаты защиты объявляются в день ее проведения.

Подготовка к защите ВКР

Защита выпускной квалификационной работы представляет собой доклад, который содержит наиболее важные тезисы и выводы работы. Содержание доклада строится в соответствии с логикой и последовательностью изложения материала в квалификационной работе. Доклад необходимо подготовить заранее.

Для написания доклада в защиту выпускной квалификационной работы обычно используются введение (с указанием предмета и объекта исследования, рабочей гипотезы, задач и методов исследования) и заключение работы. Поэтому целесообразно особенно тщательно

проработать именно введение и заключение, затем пройти по тексту работы, тезисно выбирая моменты, важные для раскрытия темы ВКР.

Готовясь к защите выпускной квалификационной работы, полезно также сделать раздаточный материал для членов Государственной экзаменационной комиссии. Для этого, наиболее интересные графики и таблицы Вашей работы отпечатайте, сброшюруйте в красивую папку, сделав титульный лист «Раздаточный материал к выпускной квалификационной работе по теме «...» студента (Ф.И.О.)». В папку с раздаточным материалом входят наиболее значимые графические материалы работы, а также приложения. Всего должно быть пять папок с раздаточными материалами, по одной на каждого члена комиссии.

Структура доклада

Доклад при защите выпускной квалификационной работы состоит из трех частей:

- вступление;
- основная часть;
- заключение.

Вступление должно занимать 10-15% всего времени защиты выпускной квалификационной работы. Доклад должен начинаться со слов «Уважаемые председатель и члены Государственной экзаменационной комиссии, разрешите представить Вам выпускную квалификационную работу на тему...

Во вступлении Вы должны отразить следующие вопросы:

- Представление темы ВКР;
- Предмет исследования;
- Объект исследования;
- Рабочая гипотеза;
- Цель и задачи работы;
- Методы исследования и организация.

Основная часть содержит тезисы выпускной квалификационной работы. Основную часть доклада не следует перегружать подробным рассмотрением теоретических аспектов. Следует лишь обозначить основу и высказать свое мнение по теоретическим положениям выпускной квалификационной работы. В основной части доклада при защите выпускной квалификационной работы необходимо отразить следующие вопросы:

- Краткая характеристика исследуемого объекта;
- Результаты анализа исследуемого объекта в рамках темы выпускной квалификационной работы;
- Выводы по результатам анализа проблемы;
- Основные направления совершенствования или решения проблемы в соответствии с выбранной темой выпускной квалификационной работы;
- Мероприятия по внедрению рекомендаций, разработанных в выпускной квалификационной работе;
- Оценка эффективности предлагаемых мероприятий в результате реализации решений, разработанных в выпускной квалификационной работе;

- Перспективность развития направления;
- Научная и практическая значимость исследования.

Основная часть доклада занимает примерно 70% всего времени выступления на защите выпускной квалификационной работы.

Заключение содержит основные выводы, полученные в ходе выполнения выпускной квалификационной работы.

На заключение в докладе на защите выпускной квалификационной работы отводится 5-10% всего времени выступления.

При защите выпускной квалификационной работы:

- не надо превышать лимит времени, отведенного на выступление;
- не надо углубляться в детали;
- нельзя поднимать в конце выступления новые проблемы;
- никогда не надо признаваться, что забыли о чем-то сказать.

Приготовьтесь к тому, что Вас спросят:

- основные теоретические понятия;
- какой литературой Вы пользовались;
- Ваше собственное мнение по выбранной теме.

Рекомендации выступающему

При выступлении сосредоточьтесь, дайте себе твердую установку, что Вы знаете свою работу досконально и можете ответить на любой вопрос. Настройтесь позитивно. В ходе выступления варьируйте своим голосом. Меняйте темп, тональность и громкость речи. Избегайте монотонности. Внимательно слушайте вопросы членов комиссии. Не волнуйтесь. Будьте логичны и последовательны в своих ответах. Старайтесь говорить без лексических ошибок. Если Вы вынуждены читать по бумаге, отпечатайте свою речь крупным шрифтом с тройным интервалом. Не переворачивайте страницы. Аккуратно сдвигайте их в сторону. Обязательно потренируйтесь в защите своей работы: расскажите о своей работе родителям, друзьям, приятелям, потренируйтесь перед зеркалом, сделайте аудиозапись своего доклада и прослушайте ее (можно несколько раз для исправления интонационных ошибок и неточностей).

Презентация доклада

Цели презентации:

- демонстрация Ваших возможностей и способностей организации доклада в соответствии с современными требованиями и с использованием современных информационных технологий;
- демонстрация в наглядной форме основных положений Вашего доклада.

Презентация должна помочь Вам рассказать членам Государственной экзаменационной комиссии (ГЭК) о своей выпускной квалификационной работе и продемонстрировать, что Вы можете сделать это профессионально.

Подготовка презентации предполагает следующие пошаговые действия:

1. Подготовка и согласование с научным руководителем текста доклада;

2. Разработка структуры презентации;
3. Создание презентации в программе Power Point.

Для того чтобы презентация была помощником для Вас и членов ГЭК, и не усложняла процесс защиты, используйте при ее создании следующие рекомендации:

- Презентация должна полностью соответствовать тексту доклада;
 - Очередность слайдов должна четко соответствовать структуре доклада.
- Не планируйте в процессе доклада возвращаться к предыдущим слайдам или перелистывать их вперед, это усложнит процесс и может сбить ход Ваших рассуждений;
- Не пытайтесь отразить в презентации весь текст доклада! Слайды должны демонстрировать лишь основные положения Вашего доклада;
 - Слайды не должны быть перегружены графической и текстовой информацией, различными эффектами анимации;
 - Текст на слайдах не должен быть слишком мелким, чтобы члены экзаменационной комиссии могли легко прочитать его;
 - Предложения должны быть короткими, максимум – 7-10 слов;
 - В первую очередь Вам необходимо составить сам текст доклада, во вторую очередь – создать презентацию;
 - Каждая отдельная информация должна быть в отдельном предложении или на отдельном слайде;
 - Тезисы доклада должны быть общепонятными;
 - Не допускаются орфографические ошибки в тексте презентации. Иллюстрации (рисунки, графики, таблицы) должны иметь четкое, краткое и корректное название;
 - В дизайне презентации придерживайтесь принципа «чем меньше, тем лучше»;
 - Не следует использовать более 3 различных цветов на одном слайде;
 - Сочетание цветов фона и текста должно быть таким, чтобы текст легко мог быть прочитан. Лучшее сочетание: светлый фон, черный текст;
 - В качестве основного шрифта рекомендуется использовать черный или темно-синий;
 - Лучше использовать одну цветовую гамму во всей презентации, а не различные стили для каждого слайда;
 - Используйте только один вид шрифта. Лучше использовать простой печатный шрифт вместо экзотических и витиеватых шрифтов;
 - Используйте прописные и строчные буквы, а не только прописные;
 - Размещайте наиболее важные высказывания посередине слайдов;
 - Используйте общеизвестные символы и знаки (неизвестные же Вам придется предварительно разъяснять слушателям).

Структура презентации

Структура презентации должна соответствовать структуре доклада:

1. Титульный слайд (1 слайд);
2. Предмет и объект исследования, рабочая гипотеза (1-2 слайда);

3. Цель и задачи ВКР (1-2 слайда);
4. Методы и организация исследования (1-2 слайда);
5. Результаты (1-6 слайда);
6. Финальный слайд (1 слайд).

Рекомендуемое общее количество слайдов – 10 – 15.

Титульный слайд должен содержать наименование вуза и выпускающей кафедры; тему ВКР; фамилию, имя, отчество докладчика; фамилию, имя, отчество научного руководителя, его ученая степень и ученое звание.

Цель и задачи ВКР должны быть четко структурированы и представлены в виде иерархической структуры.

В следующих слайдах докладчик должен показать, каким образом решались задачи, поставленные перед ним.

Для того чтобы доклад сохранил свою логику, можно следующими слайдами иллюстрировать как Вы решали поставленные задачи и какие результаты Вы получили.

Целесообразно продемонстрировать динамику некоторых показателей, на основе которых Вы будете делать выводы о состоянии проблемы.

Результаты решения задач могут быть представлены в виде списка или иерархической структуры, соответствующей «дереву целей» и задач.

Финальным слайдом, как правило, благодарят за внимание: *«Спасибо (благодарю) за внимание»*.

Оформление выпускной квалификационной работы

Выпускником на защиту предоставляется полностью оформленная, переплетенная выпускная квалификационная работа, содержащая: стандартный титульный лист, текст выпускной квалификационной работы с содержанием, списком литературы, приложениями и последним листом, подписанным выпускником, руководителем (консультантом), а также заведующим выпускающей кафедрой МГАФК (лист переплетается с выпускной квалификационной работой).

Также на защиту предоставляются:

- Отзыв научного руководителя выпускной квалификационной работы (вкладывается);
- Справка по результатам проверки выпускной квалификационной работы в системе «Антиплагиат ВУЗ» (вкладывается).

Все перечисленные документы передаются в Государственную экзаменационную комиссию не позднее, чем за 2 дня (календарных дня) до защиты. В эти же сроки в деканаты соответствующего факультета/отдел магистратуры выпускники предоставляют электронный вариант выпускной квалификационной работы (CD диск / флэш-карта).

Оформление выпускной квалификационной работы должно соответствовать следующей структуре:

- титульный лист;
- содержание (оглавление) работы;

- введение, содержащее сформулированные цель, объект и предмет исследования, рабочую гипотезу;

- 1 глава – не менее двух параграфов, название главы и параграфов должны соответствовать теме исследования;

- 2 глава – задачи, методы и организация исследования;

- 3 глава (результаты исследования и их обсуждение) – объем не менее 10 (десяти) страниц:

- выводы (в соответствие с поставленными в работе задачами);

- практические рекомендации (при наличии);

- список литературы;

- приложение.

Объем выпускной квалификационной работы и количество необходимых литературных источников должен составлять:

- для бакалавров – не менее 30 страниц компьютерного текста; список литературы - не менее 20 (двадцати) источников, из них не менее 10 (десяти) должны быть датированы последними 5-ю годами; работа должна содержать не менее 3 (трех) иллюстраций (таблицы, рисунки и пр.);

Текст выпускной квалификационной работы выполняется с помощью компьютерной программы Microsoft Word, шрифт Times New Roman (14 кегль), цвет шрифта должен быть черным, межстрочный интервал – «полуторный», параметры страницы: левое поле – 30 мм, правое поле – 10 мм, верхнее поле – 20 мм, нижнее поле – 20 мм. Полужирный шрифт не применяется. Абзацный отступ - должен быть одинаковым по всему тексту работы.

Выпускная квалификационная работа должна быть отпечатана на стандартных листах белой писчей бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Текст размещается на одной стороне печатного листа. При выполнении работы необходимо соблюдать равномерную плотность, контрастность и четкость изображения по всему тексту. В работе должны быть четкие, не расплывшиеся линии, буквы, цифры и знаки. Опечатки, описки и графические неточности, обнаруженные в процессе подготовки выпускной квалификационной работы, допускается исправлять подчисткой или закрашиванием белой краской и нанесением на том же месте исправленного текста (графики) машинописным способом или черными чернилами, пастой или тушью - рукописным способом.

Повреждения листов выпускной квалификационной работы, пометки и следы не полностью удаленного прежнего текста (графики) не допускаются.

Структурные элементы. Наименования структурных элементов выпускной квалификационной работы «СОДЕРЖАНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ВЫВОДЫ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ», «СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ», «ПРИЛОЖЕНИЕ» служат заголовками структурных элементов работы. Каждый структурный элемент выпускной квалификационной работы начинается с новой страницы.

Заголовки структурных элементов следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать, прописными буквами, не подчеркивая. Перенос слов в заголовке не допускается. Заголовки отделяют от текста сверху и снизу тремя интервалами.

Разделы. Подразделы. Пункты.

При делении текста работы на пункты и подпункты необходимо, чтобы каждый пункт содержал законченную информацию. Разделы, подразделы, пункты и подпункты следует нумеровать арабскими цифрами и записывать с абзацного отступа.

Разделы должны иметь порядковую нумерацию в пределах всего текста, за исключением приложений.

Пример - 1, 2, 3 и т.д.

Номер подраздела или пункта включает номер раздела и порядковый номер подраздела или пункта, разделенные точкой.

Пример - 1.1, 1.2, 1.3 и т.д.

Номер подпункта включает номер раздела, подраздела, пункта и порядковый номер подпункта, разделенные точкой.

Пример - 1.1.1.1, 1.1.1.2, 1.1.1.3 и т.д.

После номера раздела, подраздела, пункта и подпункта в тексте точку не ставят.

Если текст подразделяют только на пункты, их следует нумеровать, за исключением приложений, порядковыми номерами в пределах всего текста.

Если раздел или подраздел имеет только один пункт, или пункт имеет один подпункт, то нумеровать его не следует.

Разделы, подразделы должны иметь заголовки. Пункты, как правило, заголовков не имеют. Заголовки должны четко и кратко отражать содержание разделов, подразделов.

Заголовки разделов, подразделов и пунктов следует печатать с абзацного отступа с прописной буквы, без точки в конце, не подчеркивая.

Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.

Нумерация страниц.

Страницы выпускной квалификационной работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работы. Номер страницы проставляют в центре или справа верхней части листа без точки. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц работы. Номер страницы на титульном листе не проставляют. Иллюстрации и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию страниц работы. Иллюстрации и таблицы на листе формата А3 учитывают, как одну страницу.

Иллюстрации.

Иллюстрации (чертежи, графики, схемы, компьютерные распечатки, диаграммы, фотоснимки) следует располагать в работе непосредственно после текста, в котором они упоминаются впервые, или на следующей странице. Иллюстрации могут быть в компьютерном исполнении, в том числе и цветные. На все иллюстрации должны быть даны ссылки в тексте работы.

Чертежи, графики, диаграммы, схемы, иллюстрации, помещаемые в работе, должны соответствовать требованиям государственных стандартов Единой системы конструкторской документации (ЕСКД). Допускается выполнение чертежей, графиков, диаграмм, схем посредством использования компьютерной печати. Фотоснимки размером меньше формата А4 должны быть наклеены на стандартные листы белой бумаги. Иллюстрации, за исключением иллюстрации приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Если рисунок один, то он обозначается "Рисунок 1". Слово "рисунок" и его наименование располагают посередине строки (под рисунком).

Иллюстрации, при необходимости, могут иметь наименование и пояснительные данные (подрисуночный текст). Слово "Рисунок" и наименование помещают после пояснительных данных и располагают следующим образом: Рисунок 1 - Детали прибора.

Таблицы.

Таблицы применяют для лучшей наглядности и удобства сравнения показателей. Наименование таблицы, при его наличии, должно отражать ее содержание, быть точным, кратким. Наименование таблицы следует помещать над таблицей по центру, в одну строку.

Таблицу следует располагать в работы непосредственно после текста, в котором она упоминается впервые, или на следующей странице.

На все таблицы должны быть ссылки в отчете. При ссылке следует писать слово "таблица" с указанием ее номера.

Таблицу с большим числом строк допускается переносить на другой лист (страницу). При переносе части таблицы на другой лист (страницу) слово "Таблица", ее номер и наименование указывают один раз слева над первой частью таблицы, а над другими частями также по центру пишут слова "Продолжение таблицы" и указывают номер таблицы.

Таблицу с большим количеством граф допускается делить на части и помещать одну часть под другой в пределах одной страницы. Если строки и графы таблицы выходят за формат страницы, то в первом случае в каждой части таблицы повторяется головка, во втором случае - боковик. При делении таблицы на части допускается ее головку или боковик заменять соответственно номером граф и строк. При этом нумеруют арабскими цифрами графы и (или) строки первой части таблицы.

Если повторяющийся в разных строках графы таблицы текст состоит из одного слова, то его после первого написания допускается заменять кавычками; если из двух и более слов, то при первом повторении его заменяют словами "То же", а далее - кавычками. Ставить кавычки вместо повторяющихся цифр, марок, знаков, математических и химических символов не допускается. Если цифровые или иные данные в какой-либо строке таблицы не приводят, то в ней ставят прочерк.

Цифровой материал, как правило, оформляют в виде таблиц.

Таблицы, за исключением таблиц приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать таблицы

в пределах раздела. В этом случае номер таблицы состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

Таблицы каждого приложения обозначают отдельной нумерацией арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения.

Если в работе одна таблица, то она должна быть обозначена "Таблица 1" или "Таблица В.1", если она приведена в приложении В.

Заголовки граф и строк таблицы следует писать с прописной буквы в единственном числе, а подзаголовки граф - со строчной буквы, если они составляют одно предложение с заголовком, или с прописной буквы, если они имеют самостоятельное значение. В конце заголовков и подзаголовков таблиц точки не ставят.

Примечания и сноски.

Примечания приводят, если необходимы пояснения или справочные данные к содержанию текста, таблиц или графического материала. Примечания следует помещать непосредственно после текстового, графического материала или в таблице, к которым относятся эти примечания. Слово "Примечание" следует печатать с прописной буквы с абзацного отступа и не подчеркивать. Если примечание одно, то после слова "Примечание" ставится тире и примечание печатается с прописной буквы. Одно примечание не нумеруют. Несколько примечаний нумеруют по порядку арабскими цифрами без проставления точки. Примечание к таблице помещают в конце таблицы над линией, обозначающей окончание таблицы.

При необходимости дополнительного пояснения в работе его допускается оформлять в виде сноски. Знак сноски ставят непосредственно после того слова, числа, символа, предложения, к которому дается пояснение. Знак сноски выполняют надстрочно арабскими цифрами со скобкой. Допускается вместо цифр выполнять сноски звездочками "*". Применять более трех звездочек на странице не допускается. Сноску располагают в конце страницы с абзацного отступа, отделяя от текста короткой горизонтальной линией слева. Сноску к таблице располагают в конце таблицы над линией, обозначающей окончание таблицы.

Формулы и уравнения.

Уравнения и формулы следует выделять из текста в отдельную строку. Выше и ниже каждой формулы или уравнения должно быть оставлено не менее одной свободной строки. Если уравнение не уместится в одну строку, то оно должно быть перенесено после знака равенства (=) или после знаков плюс (+), минус (-), умножения (х), деления (:) или других математических знаков, причем знак в начале следующей строки повторяют. При переносе формулы на знаке, символизирующем операцию умножения, применяют знак "Х".

Пояснение значений символов и числовых коэффициентов следует приводить непосредственно под формулой в той же последовательности, в которой они даны в формуле. Формулы в работе следует нумеровать порядковой нумерацией в пределах всего документа арабскими цифрами в круглых скобках в крайнем правом положении на строке.

Формулы, помещаемые в приложениях, должны нумероваться отдельной нумерацией арабскими цифрами в пределах каждого приложения с добавлением перед каждой цифрой обозначения приложения, например формула (В.1).

Список литературы.

Список литературы должен включать библиографические записи на документы, использованные автором при работе над темой. К источникам относятся: нормативные правовые акты, локальные акты организаций, научные и учебные издания, статьи из периодических изданий, статистические сборники и другие отчетные и учетные документы, Интернет сайты и любые другие материалы, использованные при написании работы. Список должен быть размещен в конце основного текста. Способ группировки библиографических записей – алфавитный.

При алфавитном способе группировки все библиографические записи располагают по алфавиту фамилий авторов или первых слов заглавий документов. Библиографические записи произведений авторов-однофамильцев располагают в алфавите их инициалов.

Произведения одного автора расставляются в списке по алфавиту заглавий.

Для каждого документа предусмотрены следующие элементы библиографической характеристики: фамилия автора, инициалы; название; подзаголовочные сведения (учебник, учебное пособие, словарь и т. д.); выходные сведения (место издания, издательство, год издания); количественная характеристика (общее количество страниц в книге).

Общая схема библиографической записи отдельно изданного документа, включает обязательные элементы:

- Заголовок (фамилия, имя, отчество одного автора, как правило, первого, если их не более 3-х);

- Заглавие (название книги, указанное на титульном листе)

- : сведения, относящиеся к заглавию (раскрывают тематику, вид, жанр, назначение документа и т.д.)

- / сведения об ответственности (содержат информацию об авторах, составителях, редакторах, переводчиках и т.п.; об организациях, от имени которых опубликован документ)

- . – сведения об издании (содержат данные о повторности издания, его переработке и т.п.)

- . – Место издания

- : Издательство или издающая организация, дата издания

- . – Объем (сведения о количестве страниц, листов).

Источником сведений для библиографической записи является титульный лист или иные части документа, заменяющие его. Запись составляется под фамилией первого автора, если авторов не более 3-х, и под заглавием, если авторов 4 и более, и авторы указаны не на титульном листе.

Библиографические записи в списке литературы оформляют согласно ГОСТ 7.1-2003 Система стандартов по информации, библиотечному и

издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. Примеры оформления библиографических записей документов в списке литературы приведены в Приложении 1.

Оформление приложений.

Материал, дополняющий основной текст выпускной квалификационной работы, допускается помещать в приложениях. В качестве приложения могут быть представлены: графический материал, таблицы, формулы, карты, рисунки, фотографии и другой иллюстративный материал.

Приложение оформляют как продолжение документа на последующих его листах или оформляют в виде самостоятельного документа. В тексте работы на все приложения должны быть даны ссылки. Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте выпускной квалификационной работы.

Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова "Приложение", его обозначения. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Текст каждого приложения, при необходимости, может быть разделен на разделы, подразделы, пункты, подпункты, которые нумеруют в пределах каждого приложения. Перед номером ставится обозначение этого приложения.

Приложения должны иметь общую с остальной частью документа сквозную нумерацию страниц.

Приложения должны быть перечислены в оглавлении выпускной квалификационной работы.

Цитаты, сноски.

Цитата - (лат. cito – привожу), тематически, а также синтаксически или ритмически обособленный речевой фрагмент произведения, используемый в другом произведении как знак «чужой речи», как ссылка на содержание авторитетного источника. Если цитата находится внутри основного текста, она всегда отделяется от собственно авторской речи: пунктуационно (кавычками) или синтаксически (с помощью оборотов «как сказал», «как говорил», «по словам»).

Цитаты должны применяться тактично по принципиальным вопросам и положениям. Не рекомендуется употребление двух и более цитат подряд. Не допускается соединять две цитаты в одну. Цитировать авторов необходимо только по их произведениям. Когда источник не доступен, разрешается воспользоваться цитатой этого автора, опубликованной в каком-либо другом издании. В этом случае ссылке должны предшествовать слова:

Цит. по кн.: ...;

Цит. По ст.:

Например:

Цит. по кн.: Шимони К. Физическая электроника. – М., 1977. – С. 52.

При цитировании нужно соблюдать точное соответствие цитаты источнику. Допустимы лишь следующие отклонения:

- могут быть модернизированы орфография и пунктуация по современным правилам, если это не индивидуальная орфография или пунктуация автора;

- могут быть пропущены отдельные слова, словосочетания, фразы в цитате при условии, что, во-первых, мысль автора не будет искажена пропуском, во-вторых, этот пропуск будет обозначен многоточием.

Цитаты, точно соответствующие источнику, обязательно берутся в кавычки. Кавычки не ставят в стихотворной цитате, выключенной из текста, в цитате, взятой эпиграфом к книге или статье, в перефразированной цитате.

На каждую цитату, оформленную в кавычках или без кавычек, а также любое заимствование из чужой работы (таблицу, схему, карту и т. п.) должна быть дана библиографическая ссылка. Применение чужих идей, фактов, цитат без ссылки на источник заимствования является нарушением авторского права и расценивается как плагиат, т.е. присвоение чужого авторства, выдача чужого произведения или изобретения за собственное.

Такой порядок оформления ссылок на литературные источники позволяет избежать повторения названий источников при многократном их использовании в тексте.

9. Сведения о составителях программы ГИА:

Выпускающая кафедра –

Кафедра теории и методики гимнастики

Руководитель профиля подготовки:

Биндусов Евгений Евгеньевич, канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики

Составители программы ГИА:

Кузьменко Марианна Викторовна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики

Кайдаш Светлана Ивановна, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики