

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР

**ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

Методические рекомендации
для студентов, обучающихся

по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль)- Спортивная тренировка в избранном виде спорта

ББК 74.58

Методические рекомендации рекомендованы к изданию Ученым советом от «26» февраля 2019, протокол № 7.

Составитель: Горлова С.Н.

Подготовка и проведение государственного экзамена: Методические рекомендации для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура Направленность (профиль)- Спортивная тренировка в избранном виде спорта: Уровень подготовки бакалавриат/ Сост. С.Н. Горлова. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. – 35с.

В данном издании даны рекомендации по подготовке к сдаче государственного экзамена, обозначены требования к результатам обучения, представлен комплекс вопросов основных учебных модулей - дисциплин образовательной программы, входящих в билеты государственного экзамена, приводится описание критерий оценки знаний выпускников, перечень учебно-методической литературы и информационных ресурсов.

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями действующего федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3+) по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль)- Спортивная тренировка в избранном виде спорта.

Настоящие рекомендации адресованы студентам- выпускникам специализации баскетбол, педагогическим работникам, всем участникам процедуры государственной итоговой аттестации.

Рецензенты:

Толстых С.К., к.п.н., доцент кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО «ВИ МВД России;

Леньшина М.В., к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии» ФГБОУ ВО «ВГИФК».

Содержание

Введение.....	3
1. Общие положения.....	5
1.2. Формы проведения ГИА и ее структурные особенности.....	5
1.3. Место ГИА в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	6
2. Порядок проведения государственного экзамена.....	6
2.1. Государственный экзамен.....	6
2.2. Содержание государственного экзамена.....	7
2.3. Перечень вопросов, включенных в государственный экзамен	8
3. Критерии оценивания экзаменационного ответа.....	25
4. Методические рекомендации по подготовке к государственному экзамену.....	27
5. Положения об апелляции.....	30
6. Перечень основной и дополнительной литературы и иных источников.....	32
6.1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	35

Введение

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

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08. 2014г. № 935;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования -программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 г.№ 301;
- Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования-программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.06.2015 г. № 636;
- Программа государственной итоговой аттестации в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры» (ВГИФК), утвержденном Ученым советом ВГИФК, протокол от 30.08.2018г.No1;

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи прохождения государственной итоговой аттестации

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

Задачи прохождения ГИА:

– формирование общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии

с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль)- «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (уровень бакалавриата);

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

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

1.2. Формы проведения ГИА и ее структурные особенности

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата) в структуру «Государственная итоговая аттестация» входит защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и

процедуру защиты, а также подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

1.3. Место ГИА в структуре основной профессиональной образовательной программы

Государственная итоговая аттестация проводится на завершающем этапе обучения после прохождения теоретического обучения и всех видов практик, предусмотренных учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль)- «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» в структуре ООП, и относится к Базовой части раздела БЗ.Б.01- «Государственная итоговая аттестация».

Программа разработана на основе формирующих у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, освоение которых является требованием ФГОС ВО к выпускникам образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) - «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (уровень бакалавриата).

2. Порядок проведения государственного экзамена

2.1. Государственный экзамен

Государственный экзамен бакалавра предназначен для определения теоретической и практической подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных ФГОС ВО, и трудовых функций, установленных профессиональными стандартами. Студент допускается к сдаче государственного экзамена при условии сдачи всех обязательных видов учебной и научной работы (дисциплин, практик), а также соблюдения графика государственной итоговой аттестации.

Государственный экзамен проходит на заседании государственной экзаменационной комиссии (ГЭК).

Государственный экзамен имеет междисциплинарный характер, т. е. проводится по ряду дисциплин образовательной программы, результаты, освоения которых имеют определяющее значение для профессиональной деятельности выпускников.

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

Вопросы к государственному экзамену подлежат ежегодному обновлению и актуализации. Государственный экзамен осуществляется в устной форме, по экзаменационному билету, состоящему из 3-х вопросов. Для подготовки к ответу выпускнику, сдающему экзамен, предоставляется не менее 30 минут, последующие студенты отвечают в порядке очередности.

При подготовке к ответу студенты делают необходимые записи по каждому вопросу на выданных секретарём ГЭК листах бумаги со штампом ВГИФК. В процессе ответа и после его завершения члены ГЭК могут задать студенту уточняющие и дополнительные вопросы в пределах программы государственного экзамена. Вопросы, задаваемые студенту, фиксируются на листе его ответа.

После завершения ответа студента на все вопросы члены ГЭК фиксируют оценки за ответы экзаменуемого на каждый вопрос, а после закрытого коллегиального заседания выставляют оценку по результатам испытаний. Оценки объявляются в день экзамена публично в присутствии всей группы выпускников.

2.2. Содержание государственного экзамена

Содержание государственного экзамена представлено комплексом вопросов, отражающих содержание обязательных дисциплин базовой и вариативной части образовательной программы по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) в соответствии с ее профилем «Спортивная тренировка в избранном виде спорта». Первыми в билетах стоят вопросы медико-биологических дисциплин, вторыми - вопросы из дисциплины теории и методики физической культуры и теории спорта, третьими - вопросы по дисциплинам теории и методики избранного вида спорта и технологии спортивной тренировки избранного вида спорта. Сформированные вопросы к государственному экзамену в совокупности охватывают все компетенции.

2.3.Перечень вопросов для подготовки к государственному экзамену

Перечень вопросов медико-биологического цикла

1. Артериальное давление (АД), факторы, его определяющие. Типы реакции АД на физическую нагрузку и их использование при оценке функционального состояния в практике ФК и спорта.
2. Сердце. Показатели работы сердца в покое и при мышечной деятельности. Использование ЧСС при планировании интенсивности и оценке физиологической мощности физических нагрузок. Понятие о спортивном сердце, его структурные особенности.
3. Физиологические критерии классификации и характеристика физических упражнений. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов: причины, проявления, допуск к занятиям спортом.
4. Формы и типы мышечного сокращения. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Рабочая гипертрофия мышц. Ушибы, растяжения, разрывы мышц: причины, клинические проявления, первая помощь.
5. Дыхание и его этапы. Показатели дыхания при динамической и статической работе. Кислородная емкость крови и физическая работоспособность. Заболевания органов дыхания у спортсменов: причины, признаки, допуск к занятиям спортом.

6. Максимальное потребление кислорода (МПК), факторы его определяющие и лимитирующие. Значение величины МПК в избранном виде спорта. Сотрясение и ушиб головного мозга: клинические проявления, отличия, первая помощь.
7. Физиология системы крови, ее функции. Изменения в системе крови и роль буферных систем при мышечной работе. Виды кровотечений, их характеристика, способы временной остановки кровотечения.
8. Физиологические основы работоспособности при повышенной и пониженной температуре окружающей среды. Тепловой и солнечный удары: причины, клинические проявления, первая помощь.
9. Физиологические основы специфичности и обратимости тренировочных эффектов. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки. Состояние перетренированности: причины, клинические признаки, лечение, профилактика.
10. Центральная нервная система и ее роль в регуляции физиологических функций. Типы высшей нервной деятельности. Понятие о неврозах, формы неврозов, их клинические проявления, лечение.
11. Двигательные навыки (ДН) и механизмы их формирования. Теория функциональных систем П.К. Анохина. Заболевания суставов у спортсменов (артриты, артрозы): причины, клинические проявления.
12. Понятие о здоровье, основные критерии здоровья. Гипокинезия и ее отрицательное влияние на функциональное состояние организма детей и взрослых. Физиологическое обоснование использования физических нагрузок в оздоровительных целях.
13. Понятие о физической работоспособности. Тестирование физической работоспособности. Проба Летунова, тест PWC₁₇₀, Гарвардский степ-тест: методики проведения, оценка результатов. Понятие об остром и хроническом перенапряжении.

14. Биоэнергетические процессы при мышечной деятельности. Систематизация упражнений по характеру энергетического обеспечения мышечной деятельности. Понятие о допинге. Патологическое воздействие допингов на организм. Допинг-контроль.
15. Эндокринные функции при мышечной деятельности. Стресс и механизм общего адаптационного синдрома. Заболевания эндокринной системы у спортсменов: причины, клинические проявления.
16. Общие закономерности деятельности сенсорных систем и их свойства. Значение сенсорных систем в спорте. Заболевания органов слуха у спортсменов: причины, клинические проявления.
17. Физиологические механизмы предстартовых состояний, их влияние на спортивную работоспособность и способы управления ими. Врачебно-педагогические наблюдения: задачи, основные методы исследования.
18. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена. Причины спортивных травм. Понятие о травматическом шоке, стадии шока, клинические признаки, первая помощь.
19. Физиологическая сущность утомления. Биологическая роль утомления. Механизмы развития и объективные признаки утомления в ИВС. Состояния хронического утомления и переутомления: причины, признаки, коррекция.
20. Физиологические закономерности восстановления физиологических функций. Учет фаз восстановления в практике спорта и физической культуре. Физические и фармакологические средства восстановления спортивной работоспособности.
21. Морфофункциональные периферические и центрально-нервные факторы, определяющие величину мышечной силы. Функциональные резервы тренировки силы. Проба с повторными специфическими нагрузками, варианты реакции на пробу.

22. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические резервы тренировки скоростно-силовых качеств. Понятие о врачебном контроле и (ВК), основные формы ВК.
23. Биологическая сущность обмена веществ и энергии. Пищевой рацион в зависимости от характера двигательной деятельности спортсмена. Заболевания пищеварительной системы и почек у спортсменов: причины, проявления, допуск к занятиям спортом.
24. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций при выполнении упражнений различного характера. Повреждения грудной клетки и органов брюшной полости: причины, клинические проявления, первая помощь.
25. Сенситивные периоды развития физических качеств детей школьного возраста и их учет в долгосрочном планировании подготовки спортсмена. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.
26. Физиологические основы тренировки женщин. Учет фаз биологического цикла при построении тренировочного процесса. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися спортом. Секс-контроль в спорте.
27. Физиологические критерии спортивного отбора и ориентации. Понятие о физическом развитии (ФР), методы исследования и оценки ФР.
28. Систолический и минутный объем крови (СМО и МОК) в покое и при мышечной работе различной мощности. Особенности гемодинамики при статической работе. Варикозное расширение вен: причины, признаки, допуск к занятиям спортом.
29. Физиологические механизмы и эффекты акклиматизации к условиям пониженного атмосферного давления и при смене поясно-климатических условий. Особенности врачебно-педагогического контроля в особых условиях среды.

30. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие аэробную производительность (АП) организма. Взаимосвязь уровня АП и общей выносливости. Обмороки: механизмы развития, причины, первая помощь.

Перечень вопросов по дисциплинам

«Теория и методики физической культуры» и «Теория спорта»

1. Скоростные способности человека. Средства и методы воспитания скоростных качеств.
2. Принципы спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов. Этапы многолетней подготовки спортсменов.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции. Целенаправленность физического воспитания. Задачи физического воспитания.
4. Общая характеристика подготовки спортсмена. Виды подготовки спортсменов.
5. Построение спортивной тренировки. Структура малых, средних и больших тренировочных циклов.
6. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
7. Теоретико-методические основы спорта высших достижений. Цель, задачи, средства и методы спортивной тренировки.
8. Силовые способности человека. Средства и методы воспитания силовых способностей.
9. Выносливость. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости.
10. Определение исходных категорий: физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, спорт.
11. Сущность спорта, его роль, формы и условия функционирования в современном обществе. Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований.

12. Физическая подготовка спортсмена. Методические основы развития физических качеств спортсмена.
13. Координационные способности человека. Средства и методы их развития.
14. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании, двигательные умения и навыки. Задачи обучения на различных этапах разучивания двигательного действия, типичные средства и методы.
15. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе. Методика урока физической культуры с учащимися разного школьного возраста.
16. Планирование в физическом воспитании. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.
17. Тактическая подготовка спортсмена. Методы оценки тактического мастерства спортсмена. Связь тактической и других видов подготовки.
18. Задачи и разделы технической подготовки спортсмена, основные средства и методы. Этапы и содержание технической подготовки.
19. Психологическая подготовка спортсмена. Регуляция психических состояний в рамках подготовки к соревнованиям и во время их проведения. Взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.
20. Урочные и неурочные формы занятий в физическом воспитании. Анализ и методы контроля эффективности занятия.
21. Общая характеристика средств физического воспитания. Содержание, форма и эффекты физического упражнения. Классификация физических упражнений.
22. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса спортивной тренировки. Общая характеристика методов физического воспитания.
23. Принципы, регламентирующие деятельность в процессе физического воспитания.

24. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Особенности построения занятий и методические особенности их проведения со студентами в различных отделениях (основное, специальное, спортивное).
25. Значение физического воспитания во всестороннем развитии детей раннего и дошкольного возраста. Средства, методы и формы физического воспитания дошкольников.
26. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные закономерности и принципы тренировки спортсмена.
27. Задачи и виды отбора на этапах спортивного совершенствования. Основные компоненты спортивного отбора в различные виды спорта.
28. Массовые формы физкультурно-оздоровительной работы. Особенности организации в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности.
29. Характеристика профессиональных и личностных качеств тренера. Права и обязанности тренера.
30. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Перечень вопросов по дисциплинам

«Теория и методика избранного вида спорта» и

«Технология спортивной тренировки избранного вида спорта»

1. Базовая подготовка, этапы предварительной и специальной подготовки в ИВС. Оптимальный возраст для начала подготовки в ИВС.
2. Средства и методы развития быстроты в ИВС. Возрастные особенности развития быстроты в ИВС.
3. Объем и интенсивность нагрузки в ИВС. Способы дозирования и контроля нагрузки в ИВС.
4. Организация учебно-тренировочного процесса с женщинами в ИВС.
5. Средства и методы развития выносливости в ИВС. Возрастные особенности развития выносливости в ИВС.

6. Организация и критерии отбора, этапы отбора в ИВС.
7. Характеристика периодов спортивной тренировки в ИВС.
8. Причины возникновения травм и профилактика травматизма в ИВС.
9. Психологическая подготовки в ИВС.
10. Тактика ведения соревновательной борьбы в ИВС (Для игровых видов спорта: руководство командой во время соревнований). Организация тактической подготовки в ИВС.
11. Особенности организации общей и специальной физической подготовки в ИВС физическая подготовка
12. Средства восстановления и особенности их использования в ИВС.
13. Средства и методы технической подготовки в ИВС.
14. Средства и методы развития ловкости в ИВС. Возрастные особенности развития ловкости в ИВС.
15. Планирование годичного цикла подготовки в ИВС.
16. Средства, методы и возрастные особенности развития силы в ИВС.
17. Средства и методы развития координации в ИВС.
18. Гибкость - средства и методы ее развития в ИВС.
19. Характеристика методов тренировки в ИВС.
20. Профессиональные качества тренера в ИВС.
21. Организация и проведение соревнований в ИВС.
22. Техническая подготовка в ИВС.
23. Методы педагогического контроля в ИВС.
24. Содержание и особенности научно-методической деятельности в ИВС
25. Планирование многолетней подготовки в ИВС.
26. Содержание тренировочного процесса спортсменов разного уровня подготовленности в переходном периоде в ИВС.
27. Содержание тренировочного процесса спортсменов разного уровня подготовленности в подготовительном периоде в ИВС.
28. Содержание тренировочного процесса спортсменов разного уровня

подготовленности в соревновательном периоде в ИВС.

29. Организация тренировочного процесса со спортсменами на начальном этапе в ИВС.

30. Организация тренировочного процесса со спортсменами в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в ИВС.

Пример экзаменационного билета

Билет № ***

1. Артериальное давление (АД), факторы, его определяющие. Типы реакции АД на физическую нагрузку и их использование при оценке функционального состояния в практике ФК и спорта.

2. Скоростные способности человека. Средства и методы воспитания скоростных качеств.

3. Базовая подготовка, этапы предварительной и специальной подготовки в ИВС. Оптимальный возраст для начала подготовки в ИВС.

Перечень ключевых слов

Баскетбол –

1) вид спорта, популярная во всем мире спортивная игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности, цель которой – взятие корзины соперников и защита своей;

2) эффективное средство физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды, благодаря всестороннему и комплексному воздействию на развитие всех жизненно важных двигательных навыков и качеств, а также личностных качеств занимающихся.

Быстрота – способность организма человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Вспомогательные упражнения – двигательные действия, создающие фундамент разносторонней физической подготовки для успешного овладения техникой и тактикой игры баскетбол.

Выносливость - способность организма человека к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения ее интенсивности.

Гибкость – способность организма человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

Годичный цикл – самостоятельная структурно-целостная единица, определяющая всю профессиональную деятельность игрока и команды, включающая целенаправленную развивающую работу, поддержание достигнутого уровня подготовленности, эффективное участие в соревнованиях и разностороннее восстановление.

Групповые действия – взаимодействия двух и трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Зонная система защиты – разновидность концентрированной защиты, подразумевающая выполнение защитных действий по территориальному принципу: каждый защитник организует противодействие на порученном участке площадки – непосредственно в своей зоне. Он опекает только нападающего, входящего в эту зону. При маневрировании игроков атаки защитники обязаны «передавать» подопечных партнерам, располагающимся в соседних зонах.

Зонный прессинг – разновидность рассредоточенной защиты, активная форма игры в защите, организованная по зонному принципу опеки нападающих. Защищающаяся команда разворачивает агрессивные противодействия атакующим, расположившись в несколько линий, и начиная давление еще до вбрасывания мяча соперниками. Основная цель согласованных действий обороняющихся – затруднение розыгрыша и продвижения мяча, создание ситуаций группового отбора, провоцирование удобных для перехвата мяча передач.

Игровая деятельность – целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических действий, физических и психических компонентов подготовленности участников, в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций баскетбольного противоборства.

Игровая подготовка – интегральная форма спортивной подготовки баскетболистов, направленная на совершенствование умения вести борьбу.

Игровой метод – выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Индивидуальные действия – самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Интегральная подготовка – система взаимосвязанных, возрастающих по степени сложности и направленности педагогических воздействий, объединенных целевой установкой на синтез всех компонентов подготовленности в целостную деятельность.

Командные действия – взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

Комбинация – структурная единица командных действий в нападении. Заранее разученные и целенаправленные взаимодействия нескольких или всех игроков в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных условий для завершения атаки.

Комплексный контроль – инструмент управления, позволяющий осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся.

Концентрированная защита – вид командных действий в защите, направленных на предотвращение результативных атакующих действий

вблизи своей корзины. Активные защитные действия при этом организуются на ближних подступах к корзине, вынуждая противника к дистанционным броскам с удаленных позиций.

Личная система защиты – разновидность концентрированной защиты, организуемой на подступах к своей корзине по принципу «игрок против игрока»: каждому защитнику поручается опека конкретного нападающего, которому он противодействует на любом участке площадки, не удаляясь далеко от корзины.

Личный прессинг – разновидность рассредоточенной корзины, наиболее активная форма защиты, построенная на личном принципе опеки нападающих, но с активным противодействием соперникам по всей площадке, на трех ее четвертях, на половине площадки или на одной ее четверти.

Ловкость – способность организма человека овладеть сложнокоординационными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Макроцикл - это большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл – это тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель (месяц), позволяющий обеспечить достижение тренировочного эффекта, который может выражаться в заметном увеличении силы, выносливости и других компонентов соревновательного потенциала.

Методика обучения – профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков игры; совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала.

Метод круговой тренировки – способ организации занимающихся, при котором распределение учащихся производят в зависимости от их подготовленности, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов и паузы между выполнением заданий варьируется в соответствии с поставленными задачами.

Методика обучения – профессионально организованный путь формирования у учащихся специальных знаний, умений и навыков; совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала.

Метод сопряженных воздействий – способ создания оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств.

Методы обучения – способы применения средств обучения для освоения занимающимися техники двигательных действий, а также тактики игры и навыков игровой деятельности.

Микроцикл - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или полунедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Нагрузка - величина воздействия физических упражнений на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

Оперативный контроль – оценка оперативных состояний – срочная реакция организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Основные упражнения – двигательные действия, направленные на овладение техникой и тактикой баскетбола, а также игровые задания, требующие эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

Педагогический контроль – система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей уровня подготовленности занимающихся для оценки применяемых средств, методов и нагрузок, и на их основе получение информации о результатах учебно-тренировочного процесса.

Подводящие упражнения – двигательные действия, по своей координационной структуре схожие с основными или являющиеся их составными компонентами.

Подготовительные игры – игровое противоборство, включающее многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым, и отражающие структуру и содержание баскетбольного соперничества.

Планирование – система предварительно разработанных на основе цели организационных, содержательных и методических сторон для проведения предстоящего учебно-тренировочного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Прогноз – научно-обоснованная попытка возможно более точно предвидеть наиболее эффективные тенденции в развитии данного вида спорта и наметить те позиции, которые важны и где следует ожидать наибольшего успеха при сосредоточении на них значительных усилий.

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на формирование мотивации занятий баскетболом, определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании, развитие

психофизиологических качеств, значимых для соревновательной деятельности, развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации психических состояний, формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Раннее нападение – предполагает мгновенный переход от игры в защите к атакующим действиям и стремительное перемещение на половину противника всей команды с последующим развертыванием разновидностей групповых взаимодействий и завершением скоротечной комбинации броском мяча из выгодной позиции.

Сила – способность организма человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Система игры – специфическое взаиморасположение и взаимодействия всех игроков команды, объединенные единой целевой направленностью.

Смешанная защита – вид командных действий в защите, построенный на рациональном сочетании сильных сторон личной и зонной систем защиты. Целесообразность смешанной защиты определяется наличием в рядах соперников ярко выраженных лидеров команды. К этим игрокам приставляют персональных защитников, остальные защищаются по зонному принципу.

Спортивная форма – состояние оптимальной готовности спортсмена к достижениям, которое приобретает при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки, гармоническое единство физической, технической, тактической, психической готовности спортсмена, основной показатель которой, является спортивный результат.

Средства обучения – инструментарий воздействия педагога на учеников.

Средства спортивной подготовки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсмена.

Стратегия подготовки – совокупность основных управленческих решений, определяющих пути реализации системы опережающей подготовки. Стремительное нападение – вид организации командных действий, сущностью которого является быстрый переход команды от защитных действий к нападающим при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защиты соперников. Тактика игры – раздел теории и практики, изучающий закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактическое взаимодействие – взаимно скоординированные и согласованные в пространстве и времени технико-тактические действия нескольких игроков одной команды.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы.

Текущий контроль – направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Техника игры – совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Технико-тактические действия – структурный элемент игровой деятельности отдельных баскетболистов, характеризующий индивидуальную активность игроков и отражающий тесную и взаимообусловленную связь между техникой и тактикой игры.

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение всеми приемами игры и умением осуществлять их в разных условиях, умением сочетать их друг с другом в любой последовательности, владение комплексом приемов, которые в игре используются чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом, постоянное совершенствование.

Указание – краткое по форме обращение, направленное на внесение корректив в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Управление тренировочным процессом – комплексное использование возможностей системы спортивной тренировки и вне тренировочных и вне соревновательных факторов системы спортивной подготовки.

Форма ведения игры – внешнее проявление действий команды в рамках решения определенных тактических задач.

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическое состояние - уровень физического развития человека, включающий совокупность показателей его здоровья, физических и психических качеств и способностей, сложившихся на тот или иной период жизни. Оно может фиксироваться по степени развития физических качеств, состоянию здоровья, работе ССС, ЦНС, МПК, ЖЕЛ

Физическое совершенство - это исторически обусловленный высший уровень всестороннего физического развития и двигательной подготовленности человека, оптимально приспособленного к требованиям и условиям жизнедеятельности

Физическая реабилитация - организованный процесс полного или частичного восстановления работоспособности человека средствами

физической культуры после ее снижения в результате развития патологических состояний, связанных с болезнью или длительными истощающими нагрузками.

Этапный контроль – позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Таким состоянием является результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

3.Критерии оценивания экзаменационного ответа

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

При оценке устного ответа учитываются следующие параметры: полнота, логичность, доказательность, прочность, осознанность, грамотное использование научной терминологии, теоретическая обоснованность, практическая направленность, самостоятельность в интерпретации информации.

Каждый вопрос (задание) экзаменационного билета оценивается по пятибалльной шкале и определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно, «неудовлетворительно». Экзаменационной комиссией выставляется общая оценка за экзамен.

Критерии оценивания экзаменационного ответа

Критерии оценивания	Оценка
<p>За глубокие знания всего материала программы подготовки, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений в сфере физической культуры и спорта, корректное употребление терминов, понятий и методологического инструментария спортивной науки, знакомство с оригинальными работами представителей спортивной науки и смежных дисциплин, владение основными положениями смежных дисциплин; логически последовательные, содержательные, полные, конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы членов Государственной экзаменационной комиссии; использование в необходимой мере в ответах на вопросы материалов всей рекомендованной литературы.</p>	<p>Отлично (5 баллов)</p>
<p>За достаточно полные знания всего материала программы подготовки, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений в сфере физической культуры и спорта, корректное употребление терминов, понятий и методологического инструментария спортивной науки; логически последовательные, содержательные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении</p>	<p>Хорошо (4 балла)</p>

замечаний по отдельным вопросам.	
За знание и понимание основных вопросов программы подготовки; конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах экзаменаторов; наличие отдельных ошибок в употреблении терминов, понятий спортивной науки; при ответах на вопросы основная рекомендованная литература использована недостаточно.	Удовлетворительно (3 балла)
За неправильный ответ или отсутствие ответа, грубые ошибки в ответе, непонимание сущности излагаемых вопросов, неправильные ответы на дополнительные вопросы	Неудовлетворительно (2 балла)

4.Методические рекомендации по подготовке к государственному экзамену

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

Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач.

Готовясь к государственному экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает

свои знания. На государственном экзамене обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Во время экзамена за отведенное для подготовки время студент должен сформулировать четкий ответ по каждому вопросу и задаче билета. Во время подготовки рекомендуется не записывать на лист ответа все содержание ответа, а составить развернутый план, которому необходимо следовать во время сдачи экзамена, что не позволит студенту уйти в сторону от содержания поставленных вопросов. При ответе на экзамене допускается многообразие мнений. Приветствуется, если студент не читает с листа, а свободно излагает материал, ориентируясь на заранее составленный план.

К выступлению выпускника на государственном экзамене предъявляются следующие требования:

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

Во время ответа на содержащиеся в билете вопросы и задачу надо быть готовым к дополнительным или уточняющим вопросам. Дополнительные вопросы задаются членами государственной комиссии в рамках билета и связаны, как правило, с неполным ответом.

Уточняющие вопросы задаются, чтобы конкретизировать мысли студента. Полный ответ на уточняющие вопросы лишь усиливает эффект от общего ответа студента.

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

5. Положения об апелляции

По результатам государственных аттестационных испытаний обучающийся имеет право на апелляцию. Апелляция подается лично обучающимся в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего

дня после объявления результатов государственного аттестационного испытания.

Апелляция рассматривается не позднее 2 рабочих дней со дня подачи апелляции на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются председатель государственной экзаменационной комиссии и обучающийся, подавший апелляцию.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения обучающегося, подавшего апелляцию, в течение 3 рабочих дней со дня заседания апелляционной комиссии. Факт ознакомления обучающегося, подавшего апелляцию, с решением апелляционной комиссии удостоверяется подписью обучающегося.

Государственные аттестационные испытания для одного лица могут назначаться высшим учебным заведением не более двух раз.

Общие итоги защиты выпускных квалификационных работ подводятся комиссией и обсуждаются на кафедре. По результатам защиты кафедра может рекомендовать отдельные работы для публикации в сборниках научных трудов.

Выпускники могут подать письменное заявление в апелляционную комиссию об апелляции только по процедурным вопросам не позднее следующего рабочего дня после прохождения государственного аттестационного испытания,

Состав апелляционной комиссии утверждается ректором одновременно с утверждением состава государственной экзаменационной и государственной аттестационной комиссий. Апелляционная комиссия формируется в количестве не менее пяти человек из числа профессорско-преподавательского состава, научных работников вуза, не входящих в данный учебный год в состав государственных аттестационных или государственных экзаменационных комиссий. Председателем апелляционной комиссии является ректор. В случае отсутствия ректора по уважительной

причине председателем становится лицо, исполняющее обязанности ректора на основании соответствующего приказа.

Апелляция рассматривается не позднее двух рабочих дней со дня ее подачи в соответствии с утвержденным вузом порядком проведения государственных аттестационных испытаний.

Апелляция рассматривается на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашается председатель соответствующей государственной комиссии и выпускник, подавший апелляцию.

Для рассмотрения процедурных вопросов по проведению государственного экзамена секретарь государственной экзаменационной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания государственной экзаменационной комиссии, письменные ответы выпускника (при их наличии) и заключение председателя государственной экзаменационной комиссии о соблюдении процедурных вопросов при проведении государственного экзамена.

Оформленное протоколом решение апелляционной комиссии, подписанное ее председателем, доводится до сведения выпускника, подавшего апелляцию, в течение трех дней со дня заседания апелляционной комиссии.

Повторное проведение государственных аттестационных испытаний проводится в присутствии одного из членов апелляционной комиссии.

Повторное прохождение государственного аттестационного испытания должно быть проведено не позднее завершения периода нормативного срока обучения выпускника, подавшего апелляцию

Апелляция на повторное прохождение государственных аттестационных испытаний не принимается.

6.Перечень основной и дополнительной литературы и иных источников

Основная литература:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 3е изд. — М. : ИЦ Академия, 2004. — 480с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник [под ред. Ю.Ф. Курамшина. -2-е изд. — М.: Советский спорт, 2010. — 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш.спец.физкульт. заведений / Л.П. Матвеев. — 3-е изд. 2003— 160с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л.П. Матвеев. — Киев : Олимпийская литература, 1999.-318 с.
5. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / В.Д. Фискалов. — М. : Советский спорт, 2014. — 392 с. — www.studentlibrary.ru
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. — 5-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2010. — 340 с,
7. Солодков АС. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / АС. Солодков. - Изд. 2-е. - М. : Терра-спорт, 2005. пос.
8. Физиология человека: учебник для вузов физ.культуры и фак-ов физ.воспитания / под общ.ред. В.И.Тхоревского. М. : Физкультура и спорт, 2001. - 492с.
9. Караулова ЛК. Физиология физического воспитания и спорта:учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / ЛК. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. - М. : Академия, 2012. — 304с.
10. Макарова ГА. Спортивная медицина: учебник /Г.А.Макароа. — 3-е изд., стер. — М.; Советский спорт, 2008. — 480с.

11. Дубровский В.И.. Спортивная медицина: учеб.для студ.вузов. — 3-е изд., доп. ВЛАДОС, 2005. - 528с.: ил.
12. Спортивная медицина: учеб. пособие / под ред. В.а.еписфанова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336с.
13. Лечебная физическая культура : учебник для студ. учреждений высш.проф.образования / С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др.; под ред. С.Н.Попова.-8-е изд., испр. М. ИЦ Академия, 2012.416с.
14. Лечебная физическая культура : учебник для студ. ВИСШ. учеб. заведений / С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева; под ред. С.Н.Попова. — 6-е изд., стер. М. ИЦ Академия, 2008.-41 бс.

Дополнительная литература:

15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методич. аспекты спорта и профес.-прикл. форм ФК): учебник для ин-тов ФК / Л.П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543с
16. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ.вузов/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. — 3-е изд., испр. — М.:Академия, 2005.- 144с.
17. Физиология физического воспитания и спорта : учебник / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев и др. — М. : Медицинское информационное агентство, 2012. — 544 с.
18. Спортивная медицина. Национальное руководство / под ред. С.П.Миронова, БЛ.Поляева, Г.А.Макаровой. - М.: ГЭОТАР-Медиа,2012. 1184с.
19. Спортивная медицина. Справочное издание. — М.: Терра-Спорт, 2003. - 240с.
20. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. — М.: Флинта: Наука, 2009. — 424с.

6.1.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. ЭБС Открытое акционерное общество «Центральный коллектор библиотеке «Бибком» Договор №1983/2222-2014 от 01.10.2014 года «Оказание услуг по подключению и доступу к удаленной базе данных ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт».
2. Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр «Академия» Лицензионный договор №ИЦО010603 от 11.09.2015года на использование электронных изданий <http://www.akademia-moscow.ru/>.
3. Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Лань» Договор №1005/В на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям www.e.lanbook.com.
4. Общество с ограниченной ответственностью «Электронное издательство ЮРАИТ» Договор №б/н от 24.мая 2018 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru.
5. Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Лань» Договор №б/н от 04 июля 2018 г. по оказанию услуг по предоставлению доступа к электронным экземплярам учебной литературы www.e.lanbook.com.
6. Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Лань» договор №ВКР26/О6-2018С 9.01.2018 по 31.12.2018 г. на безвозмездное оказание услуг по размещению ВКР в ЭБС www.e.lanbook.com.
7. Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр «Академия» Лицензионный договор №27061/ЭБ-18 от 11 сентября 2018 г. на использование электронных изданий <http://www.akademia-moscow.ru/>.
8. Общество с ограниченной ответственностью «Политехресурс» Договор №б/н от 18.10.2018 г. на оказание услуг по предоставлению доступа к информационным объектам комплекта «Воронежский ГИФК» путем подключения учащихся и сотрудников www.studentlibrary.ru.