

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мухамбеталиева Алсу Сабировна
 Должность: Ведущий специалист отдела МКО
 Дата подписания: 09.04.2026 15:45:27
 Уникальный программный ключ:
 a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**Рабочая программа дисциплины
 Подготовка к процедуре защиты и защита
 выпускной квалификационной работы**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	180		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Сам. работа	180	180	180	180
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	216	216	216	216

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фонарева Екатерина Александровна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ботова Л.Н. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Определение соответствия результатов освоения обучающимися основных профессиональных образовательных программ соответствующим требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б3
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Обучение служением
2.1.2	Основы российской государственности
2.1.3	История России
2.1.4	Философия
2.1.5	Правоведение
2.1.6	Русский язык
2.1.7	Иностранный язык
2.1.8	Основы военной подготовки
2.1.9	Физическая культура и спорт
2.1.10	Безопасность жизнедеятельности
2.1.11	Основы экономики и менеджмента
2.1.12	Видеоанализ в спорте
2.1.13	Теория и методика физической культуры
2.1.14	Гимнастика
2.1.15	Легкая атлетика
2.1.16	Плавание
2.1.17	Спортивные и подвижные игры
2.1.18	Лыжная подготовка
2.1.19	Теория спорта
2.1.20	История физической культуры
2.1.21	Анатомия человека
2.1.22	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.23	Биохимия человека
2.1.24	Физиология человека
2.1.25	Спортивная физиология
2.1.26	Основы медицинских знаний и спортивная медицина
2.1.27	Основы антидопингового обеспечения
2.1.28	Спортивная метрология
2.1.29	Педагогика физической культуры и спорта
2.1.30	Психология физической культуры и спорта
2.1.31	Адаптивная физическая культура
2.1.32	Учебная практика
2.1.33	Организационная практика
2.1.34	Профессионально-ориентированная практика
2.1.35	Футбол
2.1.36	Социальная адаптация в условиях профессиональной деятельности
2.1.37	Организация физкультурно-спортивных мероприятий
2.1.38	Атлетическая гимнастика
2.1.39	Прикладная статистика
2.1.40	Прикладная математика
2.1.41	Аквафитнес
2.1.42	Ведение в профессиональную деятельность
2.1.43	Информационные технологии

2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
-----	--

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-1.1: Осуществляет анализ ситуации в реальных социальных условиях для выявления актуальной социально-значимой задачи/проблемы, требующей решения

Уметь:
осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-1.2: Производит постановку проблемы путем фиксации ее содержания, выявления субъекта проблемы, а также всех заинтересованных сторон в данной ситуации

Уметь:
Производить постановку проблемы путем фиксации ее содержания, выявления субъекта проблемы, а также всех заинтересованных сторон в данной ситуации

УК-1.3: Определяет требования и ожидания заинтересованных сторон с учетом социального контекста

Знать:
требования и ожидания заинтересованных сторон с учетом социального контекста

Уметь:
производить требования и ожидания заинтересованных сторон с учетом социального контекста

УК-1.4: Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы, в том числе с применением философского понятийного аппарата

Уметь:
Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы, в том числе с применением философского понятийного аппарата

УК-1.5: Использует в своей деятельности методы системного анализа и синтеза информации

Знать:
методы системного анализа и синтеза информации

Уметь:
Использовать в своей деятельности методы системного анализа и синтеза информации

УК-1.6: Находит релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий

Знать:
релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий

Уметь:
Находить релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий

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-2.1: Выработывает гипотезу решения в целях реализации проекта в условиях ресурсных, нормативных и этических ограничений, регулярного проведения рефлексивных мероприятий для развития гражданской ответственности и профессионализма участников проекта

Знать:
решения в целях реализации проекта в условиях ресурсных, нормативных и этических ограничений, регулярного проведения рефлексивных мероприятий для развития гражданской ответственности и профессионализма участников проекта

Уметь:
Выработывать гипотезу решения в целях реализации проекта в условиях ресурсных, нормативных и этических ограничений, регулярного проведения рефлексивных мероприятий для развития гражданской ответственности и профессионализма участников проекта

УК-2.2: Разрабатывает паспорт проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а также самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

Знать:
паспорт проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а также самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

Уметь:

Разрабатывает паспорт проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а также самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

УК-2.3: Целенаправленно использует академические знания и умения для достижения целей социально-ориентированного проекта и общественного развития

Знать:

академические знания и умения для достижения целей социально-ориентированного проекта и общественного развития

Уметь:

Целенаправленно использовать академические знания и умения для достижения целей социально-ориентированного проекта и общественного развития

УК-2.4: Использует для решения задач действующие правовые нормы

Знать:

действующие правовые нормы

Уметь:

Использовать для решения задач действующие правовые нормы

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

УК-3.1: Определяет свою позицию по отношению к поставленной в проекте проблеме, осознанно выбирает свою роль в команде

Знать:

свою позицию по отношению к поставленной в проекте проблеме, осознанно выбирает свою роль в команде

Уметь:

Определять свою позицию по отношению к поставленной в проекте проблеме, осознанно выбирает свою роль в команде

УК-3.2: Проявляет в своем поведении способность к совместной проектной деятельности на благо общества, отдельных сообществ и граждан

Уметь:

Проявлять в своем поведении способность к совместной проектной деятельности на благо общества, отдельных сообществ и граждан

УК-3.3: Учитывает в рамках реализации проекта социальный контекст и действует с учетом своей роли в команде для достижения целей общественного развития

Знать:

в рамках реализации проекта социальный контекст

Уметь:

действовать с учетом своей роли в команде для достижения целей общественного развития

УК-3.4: Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и с учетом этого строит продуктивное взаимодействие

Знать:

возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе

Уметь:

Анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и с учетом этого строит продуктивное взаимодействие

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

УК-4.1: Выбирает стиль делового общения на государственном языке РФ и иностранном языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия

Знать:

стиль делового общения на государственном языке РФ и иностранном языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия

УК-4.2: Представляет свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях

Уметь:

Представлять свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях

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

УК-5.1:Выражает свою гражданскую идентичность – принадлежность к государству, обществу, культурному и языковому пространству страны, осознает принятие на себя ответственности за будущее страны

Знать:
свою гражданскую идентичность – принадлежность к государству, обществу, культурному и языковому пространству страны, осознает принятие на себя ответственности за будущее страны

УК-5.2:Выражает приверженность традиционным российским ценностям, проявляет активную гражданскую позицию и гражданскую солидарность

Уметь:
Выражать приверженность традиционным российским ценностям, проявляет активную гражданскую позицию и гражданскую солидарность

УК-5.3:Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями

Уметь:
применять рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями

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

Уметь:
Демонстрировать толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношению к историческому наследию и культурным традициям

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

Знать:
информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп

Уметь:
Находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп

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

Знать:
историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира

Уметь:
Проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира

УК-5.7:Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументировано обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера

Знать:
ценностные ориентиры и гражданскую позицию

Уметь:
выбирать ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументировано обсуждать и решать проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера

УК-5.8:Воспринимает историю России в контексте мирового исторического развития и Отечественной самобытности

Уметь:
Воспринимать историю России в контексте мирового исторического развития и Отечественной самобытности

УК-5.9:Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие различных социальных групп, этносов, конфессий и мировых религий

Уметь:
Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие различных социальных групп, этносов, конфессий и мировых религий

УК-5.10:Учитывает при социальном и профессиональном общении социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая философские и этические учения

Знать:
социокультурные традиции различных социальных групп

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

УК-6.1:Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Знать:
инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Уметь:
Использовать инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

УК-6.2:Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения

Уметь:
Определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения

УК-6.3:Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

Знать:
возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

Уметь:
Использовать основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1:Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

Знать:
Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

Уметь:
Оценивать развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

УК-7.2:Выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

Знать:
здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

Уметь:
Выбирать здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

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-8.1:Применяет положения, выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни, общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения, управляет строями, применяет штатное стрелковое оружие

Знать:
здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

Уметь:
Применять положения, выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа

УК-8.2:Имеет представление о тактике ведения современного боя

Знать:
здоровьесберегающие технологии для ведения современного боя

УК-8.3:Имеет представление о действиях при применении оружия массового поражения

Знать:
проявлять чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью

Уметь:
проявлять чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью

УК-8.4:Пользуется топографическими картами

Уметь:
Оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах

УК-8.5:Оказывает первую медицинскую помощь при ранениях и травмах

Знать:
Оказание первой медицинской помощи при ранениях и травмах

УК-8.6:Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью

Уметь:
проявлять чувство патриотизма

УК-8.7:Анализирует сложившуюся экологическую ситуацию и оценивает необходимость принятия мер по охране окружающей среды

Знать:
экологическую ситуацию и оценивать необходимость принятия мер по охране окружающей среды

УК-8.8:Осознает сущность концепции устойчивого развития, выраженного стремлением человечества к гармоничному развитию трёх жизненно важных сфер: социальной, экономической и окружающей среды

Знать:
сущность концепции устойчивого развития, выраженного стремлением человечества к гармоничному развитию трёх жизненно важных сфер: социальной, экономической и окружающей среды

УК-8.9:Идентифицирует угрозы и следует правилам поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения

Знать:
Идентифицирует угрозы и следует правилам поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения

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

УК-9.1:Понимает базовые принципы функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике

Знать:
базовые принципы функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике

УК-9.2:Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски

Знать:
методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей

УК-10: Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности

УК-10.1:Предупреждает коррупционные риски в социальной и профессиональной среде в рамках действующего законодательства

Уметь:
Предупреждать коррупционные риски в социальной и профессиональной среде в рамках действующего законодательства

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-1.1:Использует основные положения педагогики и психологии в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики фитнеса и оздоровительной тренировки, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности

Уметь:

Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта. Разрабатывает фитнес-программы для населения.

Владеть:

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Владеть:

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Владеть:

Планирование оздоровительного тренировочного процесса в области фитнеса, направленного на оздоровление населения, повышения физической подготовленности

ОПК-1.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики фитнеса и оздоровительной тренировки, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности

Уметь:

Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью

Владеть:

При реализации фитнес-программ учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающегося

Владеть:

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Владеть:

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-1.3:Осуществляет постоянный контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, функциональной подготовленности

Знать:

методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности занимающихся

Уметь:

Осуществлять постоянный контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, функциональной подготовленности

ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, современные фитнес-технологии; методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

Уметь:

Обосновывать выбор средств и методов для оздоровительной тренировки с населением;

Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

Владеть:

Планирование фитнес-программ на основе профессиональных стандартов, учитывая цели и индивидуальные особенности занимающихся.

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта. Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

ОПК-1.5:Демонстрирует особенности планирования в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Особенности планирования тренировочного процесса в фитнесе и по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры

Уметь:

Планировать продолжительность и объемы реализации: фитнес-программы; программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы

Владеть:

Планирование оздоровительного тренировочного процесса с учетом периодизации и профессиональных стандартов.

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

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

ОПК-2.1:Применяет методики спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать:

Содержание спортивной ориентации как процесса: спортивное просвещение - ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивная консультация - организация и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивная адаптация - сам процесс тренировки в избранном виде спорта;

Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; к установлению ведущих факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов;

Методики спортивного отбора и ориентации

Уметь:

Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся;
Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в предметной области физической культуры; образовательного процесса в организациях дополнительного образования

Владеть:

Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, в образовательной организации общего образования

ОПК-2.2:Применяет методики спортивного отбора спортсменов и обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать:

Цели отбора: отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта и для дальнейшего спортивного совершенствования в нем; отбор кандидатов в сборные команды (юношеские, молодежные, взрослые); отбор для участия в соревнованиях: предолимпийский отбор - направлен на комплектование ближайшего олимпийского резерва; олимпийский - на комплектование сборной команды для участия в ответственных международных соревнованиях;
Условия проведения отбора: естественный отбор - вследствие отсева самих занимающихся в процессе тренировочных занятий; стандартизированный отбор, который связан с применением специальных методик, содействующих повышению его эффективности;

Характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности: педагогический отбор; психологический отбор; физиологический отбор; биохимический отбор; генетический отбор; комплексный отбор;
Продолжительность отбора: краткосрочный (экспресс) отбор; среднесрочный отбор; долгосрочный (продолжительный) отбор;

Методики спортивного отбора и ориентации

Владеть:

Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку
Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, в образовательной организации общего образования

ОПК-2.3:Планирует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, спортивные направления фитнеса; теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности

Уметь:

Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта

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-3.1:Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие

Уметь:

Реализует тренировочную программу по различным оздоровительным и спортивным направлениям фитнеса с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности занимающихся.

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов;

Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования;

Владеть:

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов;
Осуществление тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных организациях

ОПК-3.2: Осуществляет контроль и коррекцию содержания занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

Уметь:
Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров занимающихся и спортсменов, определять их уровень мотивации
Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся

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

ОПК-4.1: Организует и проводит тренировочные занятия различной направленности

Знать:
Система физической подготовки;
Систему построения программы по различным направлениям фитнеса;
Сенситивные периоды развития физических качеств;
Возрастные закономерности становления спортивного мастерства

ОПК-4.2: Организует участие спортсменов в соревнованиях и физкультурных мероприятиях в избранном виде спорта

Знать:
Структуру организации проведения соревнований по различным спортивным направлениям фитнеса и видам спорта

Уметь:
Организовать участие спортсменов в соревнованиях и занимающихся в физкультурных мероприятиях в качестве соревнований и активного отдыха

ОПК-4.3: Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

Знать:
Возрастную физиологию, анатомо-физиологические особенности разного возраста. Психологические методы определения темперамента человека.

Уметь:
Подбирать средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

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

ОПК-5.1: Воспитывает личностные качества

Знать:
Психологические методы в спортивной подготовке

Уметь:
Во время проведения оздоровительных тренировок и тренировочного процесса по виду спорта способствует воспитанию личностных качеств, таких как упорство в достижении поставленной цели, улучшение физических показателей; целеустремленность, выносливость к преодолению

ОПК-5.2: Проводит профилактику негативного социального поведения

Знать:
Принципы здорового образа жизни

Уметь:
Проводит пропаганду здорового образа жизни, отказ от вредных привычек

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

ОПК-6.1: Формирует осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности

Знать:
Методологические основы: Закономерности формирования мотивации к физической активности, возрастную психологию (особенности развития потребностей в разные периоды), педагогические теории воспитания осознанного отношения к

здоровью.

Содержательный аспект: Ценность физической культуры и спорта как фактора развития личности, основы здорового образа жизни, физиологические эффекты регулярных тренировок (адаптация организма), способы контроля физического состояния.

Уметь:

Организовывать обсуждение результатов деятельности, учить занимающихся анализировать свои ощущения, успехи и ошибки, связывая физические нагрузки с эмоциональным состоянием и самочувствием.

ОПК-6.2: Формирует мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Знать:

Требования к роли (профиль должности), карьерные карты, корпоративные и рыночные стандарты в своей профессии.

Уметь:

Выявлять зоны развития (точки роста) на основе обратной связи, результатов оценки эффективности (performance review) и анализа собственных дефицитов.

ОПК-6.3: Формирует осознанное отношение к здоровому образу жизни, создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями

Знать:

Основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и занимающихся физической культурой

Уметь:

Использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом

Владеть:

Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, занимающихся фитнесом и оздоровительной тренировкой, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, обучающихся по основным образовательным программам, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

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

ОПК-7.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры, спорта и фитнеса, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать оздоровительные тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и оздоровительной тренировки

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ОПК-7.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать оздоровительные тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе физической подготовки

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования
--

ОПК-7.3:Использует результаты врачебного контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья
--

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики фитнеса и оздоровительной тренировки, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности
--

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать оздоровительные тренировочные программы по физической подготовке, обеспечивающие профилактику травматизма

Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
--

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе физической подготовке

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования
--

ОПК-7.4:Владеет методами восстановления при занятиях физической культурой и спортом

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики фитнеса и оздоровительной тренировки, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности
--

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать программы по физической подготовке, обеспечивающие профилактику травматизма

Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
--

ОПК-8: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга
--

ОПК-8.1:Объясняет основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм занимающихся
--

Знать:

Основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм спортсмена; мотивы применения спортсменами допинга
--

Уметь:

Обеспечивать нетерпимость к допингу занимающихся в процессе физической подготовки с целью сохранения их здоровья и утверждения свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости тренировочного процесса, формировании знаний и навыков определения возможных путей профилактической антидопинговой деятельности
--

Владеть:

Проведение разъяснительной работы об антидопинговых правилах
--

ОПК-8.2:Организует работу по предотвращению применения допинга
--

Знать:

Педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в физической подготовке
--

Уметь:

Использовать наглядные материалы при проведении профилактических занятий по основам противодействия применению допинга
--

Владеть:

Проведение работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу занимающихся физической культурой и спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных
--

на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте

ОПК-8.3:Выбирает антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории и разъясняет вопросы антидопингового обеспечения

Знать:

Педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в физической подготовке

Уметь:

Планировать и проводить антидопинговые мероприятия с применением методик проведения работы по предотвращению применения допинга

Владеть:

Проведение методической работы по противодействию использованию запрещенных допинговых средств и (или) методов

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

ОПК-9.1:Оценивает тренировочный и педагогический процесс занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Возрастную анатомию, физиологию и гигиену: морфофункциональные особенности организма детей, подростков, взрослых и лиц пожилого возраста; чувствительные периоды развития физических качеств; физиологические изменения в организме в зависимости от пола (включая цикличность процессов у женщин).

Методологию педагогического контроля: современные методы оценки эффективности тренировочного процесса (педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, анализ техники движений, хронометрирование занятий).

Уметь:

Анализировать и диагностировать: определять уровень физического развития, функционального состояния и технико-тактической подготовленности занимающихся с использованием валидных методов тестирования, релевантных возрасту и полу. Оценивать эффективность: проводить сравнительный анализ эффективности применяемых педагогических технологий для различных групп занимающихся (мужчины/женщины, дети/взрослые) и формулировать обоснованные выводы о достижении поставленных целей.

Владеть:

Навыками проведения тестирования физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости и др.) с применением стандартизированных протоколов, учитывающих половозрастные нормы и поправочные коэффициенты.

ОПК-9.2:Использует при организации занятий физической культуры, спорта и фитнеса контроль технической и физической подготовленности, физического развития занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Методологию и методики контроля технической и физической подготовленности в избранном виде спорта, фитнеса или общей физической культуре.

Анатомо-физиологические особенности организма лиц различного пола и возраста (дети, подростки, взрослые, пожилые, мужчины, женщины) и их влияние на проявление физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация).

Нормативные требования и критерии оценки физической подготовленности (разрядные нормативы, тесты ГТО, фитнес-тестирование, оценочные таблицы).

Уметь:

Дифференцированно подбирать контрольные нормативы и оценочные шкалы для мужчин, женщин, детей и лиц старшего возраста.

Проводить антропометрические измерения (рост, вес, окружности, жировые складки) и интерпретировать их результаты с учетом возрастных норм и полового диморфизма.

Визуально и инструментально оценивать технику выполнения двигательных действий (упражнений), выявлять критические ошибки, характерные для определенных возрастных или гендерных групп.

Владеть:

Навыками проведения педагогического наблюдения и анализа выполнения технических элементов (техники) в реальном времени.

Методикой тестирования физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных, на выносливость) с соблюдением стандартных протоколов.

Навыками определения уровня физического развития с использованием соматоскопии (оценка осанки, формы грудной клетки, ног, стопы, типа телосложения) с учетом пола и возраста.

Навыками расчета и интерпретации должных величин (должная жизненная емкость легких — ДЖЕЛ, должностная масса тела и т.д.) и индексов (Кетле, Пинье, Робинсона и др.) для разных групп занимающихся.

ОПК-9.3:Использует результаты педагогического, медико-биологического и психологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Возрастную физиологию: возрастные особенности формирования организма (чувствительные периоды развития физических качеств), темпы биологического созревания. анатомо-физиологические и психологические различия между лицами разного

пола, влияющие на переносимость нагрузок, технику выполнения упражнений и восстановление.

Уметь:

Анализировать и интерпретировать данные: собирать и систематизировать результаты контрольных испытаний (тестирования), медицинских осмотров и психологического тестирования; интерпретировать полученные показатели в динамике.

Дифференцировать подход: учитывать при планировании нагрузки степень полового диморфизма (например, различия в силовых возможностях, цикличности функционального состояния у женщин) и возрастные особенности (например, осторожность при работе с детьми в период скачка роста).

Владеть:

Методиками экспресс-оценки функционального состояния: владение приемами измерения ЧСС, АД, оценки внешних признаков утомления (педагогические наблюдения), использования простых психологических тестов (например, оценка времени простой реакции, теппинг-тест) непосредственно в ходе занятия.

Алгоритмом коррекции нагрузок: практическими схемами изменения параметров тренировки (снижение/повышение интенсивности, вариативность средств ОФП и СФП) для различных возрастных групп (дети, взрослые, ветераны) и пола.

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

ОПК-10.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать:

Методы планирования тренировочного процесса

Уметь:

Планировать тренировочный процесс с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизировать распределение функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

Владеть:

Организация планирования тренировочного процесса с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизация распределения функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

ОПК-10.2: Применяет правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Знать:

Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Уметь:

Осуществлять разработку макета и подготовку докладов, презентаций и информационных сообщений

Владеть:

Подготовка докладов, презентаций и информационных сообщений по эффективности деятельности тренерско-преподавательской бригады

Владеть:

Подготовка докладов, презентаций и информационных сообщений по эффективности деятельности тренерско-преподавательской бригады

ОПК-10.3: Пользуется коммуникациями по координации и руководству организации деятельности в области физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:

Коммуникационные технологии взаимодействия в коллективах специалистов с учетом специфики тренировочного процесса и соревновательной деятельности

Уметь:

Пользоваться коммуникациями по координации и руководству организацией тренировочного процесса по физической подготовке с использованием бригадного метода работы

Владеть:

Координация взаимозаменяемости и проведения совместных мероприятий тренерами-преподавателями и иными специалистами, осуществляющими тренировочный процесс по физической подготовке, в том числе при выездных мероприятиях

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

ОПК-11.1: Проводит научные исследования в сфере физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:

Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок в процессе физической подготовке

Уметь:

Оценивать параметры физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок в процессе

физической подготовке
Владеть: Проведение анализа уровня подготовленности занимающихся (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений)
ОПК-11.2: Определяет эффективность используемых средств и методов в сфере физической культуры, спорта и фитнеса
Знать: Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок в процессе физической подготовки
Уметь: Оценивать уровень физического и технического мастерства, степень закрепления техники выполнения упражнений, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам
Владеть: Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники) методом наблюдения на различных видах контроля
ОПК-11.3: Пользуется поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми системами в области физической культуры и спорта
Знать: Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта
Уметь: Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы
ОПК-11.4: Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными техническими устройствами
Знать: Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры
Уметь: Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами
ОПК-12: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики
ОПК-12.1: Применяет нормативно-правовые акты в сфере образования, физической культуры и спорта
Знать: Особенности реализации тренировочного процесса физической подготовки для разного возраста занимающихся с учетом нормативно-правовых актов в сфере образования, физической культуры и спорта Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами
Уметь: Реализовывать программу физической подготовки с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов
Владеть: Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих физическую подготовку в соответствии с федеральными стандартами и нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-12.2: Анализирует нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного и образовательного процесса
Знать: Возрастные характеристики занимающихся и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих физическую подготовку в соответствии с федеральными стандартами в сфере физической культуры Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами
Уметь:

Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта
Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов

Владеть:

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих физическую подготовку в соответствии с федеральными стандартами в сфере физической культуры

Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов

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

ОПК-13.1: Организует соревнования по избранному виду спорта

Знать:

Правила соревнований по виду спорта

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Уметь:

Выполнять осмотр места проведения спортивного соревнования или этапа соревнования, оценивать соответствие места проведения спортивного соревнования требованиям вида спорта, положению или регламенту спортивных соревнований

Владеть:

Обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении спортивного соревнования по виду спорта

ОПК-13.2: Проводит соревнования по избранному виду спорта

Знать:

Правила соревнований по виду спорта

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Уметь:

Осуществлять судейство спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)

Владеть:

Обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении спортивного соревнования по виду спорта

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

ОПК-14.1: Оценивает профессиональную деятельность в тренировочном и образовательном процессе

Знать:

Система подготовки занимающихся по физической подготовке в тренировочном и образовательном процессе

Уметь:

Проводить анализ динамики спортивных результатов по виду спорта и физической подготовленности занимающихся и выявлять основные и второстепенные факторы, влияющие на уровень их результатов в тренировочном и образовательном процессе

Владеть:

Оценка динамики результатов физической подготовленности занимающихся по виду спорта с определением основных и второстепенных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов

ОПК-14.2: Осуществляет методическое сопровождение тренировочного и образовательного процесса

Знать:

Теория и методика фитнеса и оздоровительной тренировки. Теория и методика физической культуры. Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

Уметь:

Формировать базу методик физической подготовки международной практики и методик физической подготовки, реализованных в Российской Федерации по видам спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта
Выбирать методики физической подготовки с учетом условий их внедрения

ОПК-14.3: Разрабатывает презентационные материалы и проводит семинары, вебинары, презентации по вопросам совершенствования тренировочного и образовательного процесса

Знать:

Правила разработки методических и презентационных материалов по темам повышения физической подготовленности

Уметь:

Разрабатывать методические и презентационные материалы по темам повышения физической подготовленности
Владеть: Разработка методических и презентационных материалов по темам повышения физической подготовленности
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1:Выявляет угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для занимающихся, участников соревнований, спортивно-массовых мероприятий
Знать: Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние
Уметь: Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для участников спортивных соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности
Владеть: Обеспечение безопасности в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях
ОПК-15.2:Обеспечивает соответствие материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
Знать: Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности
Уметь: Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования, подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования
Владеть: Обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий
ОПК-15.3:Контролирует исправность материально-технического оснащения в течение всего периода занятий, участия в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях
Знать: Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности
Уметь: Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования, подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования
Владеть: Обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий
ОПК-16: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
ОПК-16.1:Применяет информационные технологии в профессиональной деятельности
Знать: Содержание информационного сопровождения в профессиональной деятельности
Уметь: Использовать технологии информационного сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания занимающихся, спортсменов и обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
Владеть: Осуществление поддержки информационного сопровождения занимающихся и спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса
ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса
ПК-1.1:Планирует реализацию программы в сфере образования, спортивной подготовки

Знать: Федеральные законы об образовании и о физической культуре и спорте; порядок разработки и утверждения программ; структуру учебных планов и календарных графиков; основы педагогики и спортивной тренировки; требования к нагрузкам и материально-техническому обеспечению.
Уметь: Проектировать учебные планы и календарные графики с учетом контингента обучающихся/спортсменов и специфики учреждения. Распределять учебно-тренировочные часы и виды нагрузок (теоретические, практические, соревновательные) в соответствии с требованиями программы.
Владеть: Методикой разработки календарно-тематических и календарно-поурочных планов; навыками составления календарей соревнований и планов-графиков тренировочного процесса; методами обоснования ресурсного обеспечения; навыками контроля выполнения запланированных показателей.

ПК-1.2: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Знать: Современные педагогические и спортивные технологии, методы обучения и воспитания; принципы учета возрастных, физических и психологических особенностей обучающихся; критерии эффективности средств обучения.
Уметь: Анализировать педагогические задачи и обосновывать выбор наиболее эффективных методов и технологий для их решения; аргументировать свой выбор перед участниками образовательных отношений.
Владеть: Навыками проектирования образовательной/спортивной деятельности с применением обоснованных технологий; способностью проводить экспертизу эффективности выбранных средств и методов.

ПК-1.3: Планирует и реализует проведение физкультурно-спортивного мероприятия, соревнования

Знать: требования нормативных правовых актов в сфере организации спортивных соревнований; порядок разработки планов, положений и смет; правила обеспечения безопасности участников и зрителей.
Уметь: разрабатывать программу и регламент мероприятия; формировать судейские коллегии и мандатные комиссии; обеспечивать взаимодействие между службами (медицина, безопасность, волонтеры) в ходе соревнований.
Владеть: навыками судейства и ведения протоколов соревнований; методами организации жеребьевки и построения сетки турнира; технологией проведения церемоний открытия, закрытия и награждения; навыками оперативного реагирования на нештатные ситуации.

ПК-1.4: Разрабатывает тренировочные программы фитнеса с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся

Знать: возрастную физиологию, половые особенности метаболизма, противопоказания к нагрузкам, методики тестирования и программирования тренировок.
Уметь: интерпретировать данные о состоянии здоровья, рассчитывать индивидуальную интенсивность, адаптировать упражнения под нозологии и возрастные изменения.
Владеть: навыками составления персональных тренировочных планов, методами контроля безопасности и техниками коррекции техники упражнений с учетом антропометрических и физиологических данных клиента.

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.1: Применяет общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, повышению физической подготовленности

Знать: Физиологические основы тренировки, методики оценки здоровья и физической подготовленности, принципы составления оздоровительных программ, гигиенические нормы и технику безопасности.
Уметь: Оценивать физическое состояние, подбирать адекватные средства и методы физического воспитания, дозировать нагрузку, проводить инструктаж и демонстрировать технику упражнений.
Владеть: Навыками организации и проведения групповых/индивидуальных занятий, методами контроля состояния занимающихся, техникой страховки и приемами восстановления работоспособности.

ПК-2.2: Способен проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

Знать:

Нормативно-правовые основы: знание законодательства в сфере физической культуры, спорта, молодежной политики и организации досуга; порядок организации и проведения официальных и неофициальных мероприятий.

Психолого-педагогические основы: возрастная психология, педагогика досуга, особенности работы с различными социальными группами (дети, молодежь, люди старшего возраста, лица с ОВЗ), методы мотивации к активному отдыху.

Уметь:

Планировать и проектировать: разрабатывать сценарии, положения и календарные планы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; адаптировать программу под условия конкретной организации (школа, фитнес-клуб, отель, дворовый клуб) и контингент участников.

Организовывать процесс: эффективно распределять роли (судейская бригада, волонтеры, аниматоры), обеспечивать материально-техническую подготовку мероприятия (подбор инвентаря, подготовка площадки), вести документацию.

Владеть:

Планировать и проектировать: разрабатывать сценарии, положения и календарные планы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; адаптировать программу под условия конкретной организации (школа, фитнес-клуб, отель, дворовый клуб) и контингент участников.

Организовывать процесс: эффективно распределять роли (судейская бригада, волонтеры, аниматоры), обеспечивать материально-техническую подготовку мероприятия (подбор инвентаря, подготовка площадки), вести документацию.

Методически грамотно проводить: применять современные фитнес-технологии, игровые и соревновательные методы; демонстрировать упражнения, давать четкие инструкции, контролировать технику безопасности во время выполнения физических нагрузок.

ПК-2.3: Проводит занятия по физической культуре, спорту, различным направлениям фитнеса

Знать:

Нормативно-правовые основы: законы о физической культуре и спорте, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий.

Теорию и методику физического воспитания: принципы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация).

Анатомию и физиологию человека: биомеханику движений, особенности энергообеспечения мышечной деятельности, физиологические механизмы адаптации к нагрузкам.

Основы спортивной медицины: методы врачебно-педагогического контроля, признаки утомления и перенапряжения, основы доврачебной помощи.

Классификацию и специфику различных направлений фитнеса (аэробика, силовой тренинг, функциональный тренинг, йога, пилатес, стретчинг и др.) и базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, игровые виды и т.д.).

Уметь:

Планировать и проводить учебно-тренировочные занятия различной направленности (оздоровительная, спортивная, рекреационная) с учетом контингента занимающихся.

Адаптировать технику упражнений под индивидуальные особенности (возраст, травмы, уровень физической подготовки) и противопоказания занимающихся.

Осуществлять контроль за физической нагрузкой: оценивать частоту сердечных сокращений (ЧСС), внешние признаки утомления, корректировать интенсивность занятия в реальном времени.

Использовать эффективные методы словесного (команды, подсчет, обратная связь) и наглядного воздействия для создания позитивной и безопасной атмосферы на занятии.

Применять современные фитнес-технологии, инвентарь и оборудование (степ-платформы, амортизаторы, TRX, утяжелители и т.д.) в соответствии с задачами занятия.

Владеть:

Навыками разработки и проведения занятий по физической культуре в рамках образовательных программ (школы, колледжи, вузы) или программ спортивной подготовки.

Навыками составления и реализации индивидуальных и групповых программ тренировок (силовых, кардио, функциональных, на гибкость) для различных направлений фитнеса.

Способами педагогического контроля и оценки результатов освоения программ (тестирование физической подготовленности, анализ динамики показателей).

Методами страховки и помощи при выполнении физических упражнений для предотвращения травматизма.

ПК-3: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-3.1: Определяет оценочные формы, методы, средства в области физической культуры и спорта

Знать:

Нормативно-правовую базу: порядок организации и проведения оценочных мероприятий (соревнований, тестирований, контрольных нормативов) в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, а также требования федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Методологию контроля: теорию и методику педагогического, врачебного и текущего контроля в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Уметь:

Анализировать и подбирать: проводить анализ условий деятельности (возраст, уровень подготовленности, вид спорта, этап подготовки) и обоснованно подбирать адекватные формы (соревнование, тестирование, сдача нормативов), методы (хронометраж, педагогическое наблюдение, тестирование) и средства (контрольно-измерительные материалы, оборудование) оценивания.

Организовывать процесс: организовывать процедуру контроля (инструктаж, расстановка судей, регистрация результатов) с соблюдением техники безопасности и требований объективности.

Интерпретировать данные: систематизировать результаты оценивания, интерпретировать их для построения дальнейшей тренировочной или образовательной траектории, выявлять динамику показателей.

Владеть:

Разработкой оценочных карт и протоколов: навыками составления контрольно-переводных нормативов, карт индивидуального развития спортсмена, протоколов соревнований и бланков педагогического контроля.

Применением измерительных методик: практическими навыками проведения антропометрических измерений, пульсометрии, функциональных проб, тестирования общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП) в избранном виде спорта.

Работой с цифровыми инструментами: навыками использования программного обеспечения для сбора, хранения и анализа результатов (Excel, специализированные спортивные платформы), а также работы с аппаратными средствами диагностики (динамометры, велоэргометры, системы видеоанализа).

ПК-3.2: Осуществляет контроль и оценивание результатов освоения программ в области физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:

Нормативно-правовые основы: содержание федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), федеральных стандартов спортивной подготовки, требования профессиональных стандартов в сфере ФКиС, а также локальные акты организации (правила приема нормативов, порядок проведения аттестации).

Теорию и методику тестирования: современные методы педагогического, врачебного и психологического контроля в физической культуре и спорте; принципы составления контрольных упражнений (тестов) для различных категорий населения (дети, взрослые, люди с ОВЗ).

Критерии оценки: нормативные требования по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП) для различных видов спорта и фитнес-программ; возрастные особенности развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации).

Метрологию спорта: основы спортивной метрологии, методы сбора, обработки и интерпретации данных, валидность и надежность контрольно-измерительных материалов.

Уметь:

Организовывать процедуру контроля: проводить тестирование физической подготовленности, хронометраж, пульсометрию, видеосъемку техники движений с последующим анализом; обеспечивать безопасность при выполнении контрольных упражнений.

Анализировать и интерпретировать данные: объективно оценивать динамику физического развития и функционального состояния организма; выявлять причины отклонений от планируемых результатов (недостаточная нагрузка, нарушение методики, пропуски занятий).

Использовать цифровые технологии: применять специализированное программное обеспечение (фитнес-трекеры, мобильные приложения, электронные таблицы Excel/Google Sheets, базы данных) для фиксации, обработки результатов и визуализации прогресса.

Владеть:

Методикой педагогического контроля: навыками проведения срезовых (текущих) и этапных (контрольных) сдач нормативов с соблюдением всех стандартов (разминка, демонстрация, фиксация результата).

Техникой проведения функциональных проб: навыками измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений (ЧСС), проведения ортостатической и других функциональных проб для оценки адаптации к нагрузке.

Методами визуально-инструментальной оценки: навыками анализа биомеханики движений (визуально и с помощью видеозаписи) для выявления технических ошибок и оценки качества освоения двигательного действия.

Навыками формирования отчетности: ведением официальной документации (протоколы соревнований, электронный журнал успеваемости, аналитические справки по итогам мониторинга).

ПК-3.3: Обрабатывает полученные результаты в ходе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Знать:

Методологию педагогического контроля: принципы, виды, формы и методы оценки результатов освоения образовательных программ (от текущего контроля до итоговой аттестации).

Нормативно-правовую базу: требования федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) или федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) к результатам освоения программ (предметные, метапредметные, личностные результаты; разрядные нормативы).

Основы спортивной метрологии: методы измерения и оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности, а также способы математико-статистической обработки полученных данных.

Физиологию и психологию физического воспитания: возрастные особенности развития организма, закономерности адаптации к физическим нагрузкам, критерии оценки утомления и восстановления.

Уметь:

Применять диагностический инструментарий: грамотно использовать методики тестирования физических качеств (сила,

выносливость, скорость, гибкость, координация), функциональные пробы и педагогические наблюдения в соответствии с задачами этапа подготовки.

Фиксировать и систематизировать данные: вести протоколы тестирования, заполнять электронные и бумажные базы данных, структурировать «папки» спортивно-педагогического контроля на каждого обучающегося (спортсмена).

Интерпретировать результаты: анализировать динамику показателей (прирост или спад результатов), сравнивать полученные данные с нормативными требованиями программы, выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающихся.

Использовать цифровые технологии: работать с программами для статистической обработки (Excel, специализированное ПО для спортивного клуба), использовать фитнес-гаджеты, пульсометры, GPS-трекеры и интегрировать эти данные в общий отчет.

Владеть:

Навыками педагогического мониторинга: проведением срезов физической и технико-тактической подготовленности на различных этапах реализации программы (входной, промежуточный, итоговый контроль).

Методикой статистической обработки: вычислением среднестатистических показателей по группе (среднее арифметическое, ошибка среднего), определением процента прироста результатов, расчетом коэффициента эффективности освоения программы.

Навыками визуализации данных: составлением аналитических справок, отчетов по итогам этапа (месяц, полугодие, год), построением графиков динамики развития физических качеств для наглядной демонстрации обучающимся и родителям.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте-ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	Подготовка к защите ВКР /Тема/	8	0				
1.2	/Ср/	8	180		Л1.5 Л1.3 Л1.6 Л1.1 Л1.2 Л1.9 Л1.7 Л1.4 Л1.8Л2.9 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.11 Л2.12 Л2.1 Л2.2 Л2.10 Л2.7 Л2.6 Л2.8		
1.3	Защита ВКР /Тема/	8	0				
1.4	/Экзамен/	8	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Требования к выполнению выпускных квалификационных работ

Выпускная квалификационная работа должна иметь следующие объемы, не считая приложений: 40-50 стр. машинописного текста и не менее 30-40 литературных источников.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из следующих разделов: Титульный лист; Оглавление; Введение; Глава I. Обзор литературы; Глава II. Методы и организация исследования; Глава III. Результаты исследования и их обсуждение; Выводы; Практические рекомендации; Список литературы; Приложения.

В случае если выпускной квалификационной работы носит характер научного реферата, то допустимо изменить количество глав до 2, объединив главы 2 и 3, сохранив при этом названия других структурных элементов работы.

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ.

На титульном листе указывается: учредитель; полное название вуза; факультет, группа, кафедра и направленность (профиль); фамилия, имя, отчество исполнителя; тема; информация о допуске к защите; ученое звание и степень научного руководителя (консультанта); город, год.

Объем – 1 страница.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

В оглавление включают перечень номеров глав, заголовков структурных элементов, разделов (подразделов, пунктов) текстового документа, которые должны точно повторять названия разделов работы в тексте.

Главы, заголовки структурных элементов, разделов (подразделов, пунктов) в оглавлении должны повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать в другой формулировке не допускается.

Главы, заголовки структурных элементов, разделов (подразделов, пунктов), включенные в оглавление, записывают строчными буквами с первой прописной.

Номера заголовков подразделов приводят после абзачного отступа равного – 1, 25 см относительно номеров разделов.

Номера заголовков пунктов приводят после абзацного отступа, равного 2 знакам, относительно номеров подразделов. При необходимости продолжения записи глав, заголовка раздела, подраздела или пункта на 2-й (последующей) строке его начинают на уровне начала этого заголовка на первой строке.

После каждой главы, заголовка ставят отточие и приводят номер страницы, на которой начинается данный раздел.

Объем – 1-2 страницы.

ВВЕДЕНИЕ.

Введение – характеристика состояния проблемы и структурно-логический аппарат (методологические характеристики) исследования, включающие:

Актуальность – это важность, потребность, злободневность исследования.

Цель – это конечный результат исследования.

Пример: Целью исследования явилась экспериментальная проверка (или разработка...)

Содержание цели исследования должно быть связано с темой (названием) работы.

Объект – это процесс, на который направлено исследование.

Пример: Объект исследования – процесс физического воспитания

Предмет – это аспект, сторона рассмотрения, конкретизация объекта исследования.

Пример: Предмет исследования – физическая подготовка

Содержание предмета исследования дословно или опосредованно (суть) должно отражаться в теме (названии) работы.

Гипотеза – это предположение, которое необходимо доказать, защитить в ходе исследования.

Гипотеза исследования формулируется следующим образом: Гипотеза исследования заключается в предположении, что

Задачи исследования – это этапы достижения цели.

В работе должно быть не более 3-4 задач, которые должны выражать суть изучаемого вопроса. Формулировка задач начинается с глагола совершенного вида сослагательного наклонения: изучить, исследовать, выявить, выяснить, определить, проследить, установить, проверить, сопоставить, сравнить, уточнить, оценить, описать, доказать, разработать, обосновать и др.

Пример:

Изучить психологическое состояние...

Исследовать показатели развития физических качеств ...

Разработать методические рекомендации для

Практическая значимость исследования – это обозначение области применения полученных результатов исследования с указанием конкретного практического вклада для конкретной области применения.

Объем введения не должен превышать 2-3 страницы.

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.

В главе I приводятся результаты работы с научно-методической литературой, определяется исходная установка для исследования; представляются вопросы полного и частичного освещения в литературе; достоинства и недостатки проведенных другими авторами результатов исследований; заостряется проблема.

Каждый раз, когда автор работы пользуется сторонними фактами или сведениями, необходимо сослаться на автора и год издания источника. Таким образом, из работы должно быть совершенно ясно, в каком месте студент пользовался положениями, заимствованными из литературных источников, а где он приводит собственные мысли, заключения, соображения. Отправными словами при анализе литературы должны быть: «Автор отмечает (указывает, показывает, подчеркивает, считает и т.п.)». Ссылки на авторов должны вестись в соответствии с ГОСТ. Допустимы два варианта ссылки на литературные источники:

1. А.С. Кузнецов (1999 г.) показал, что

2. Ряд авторов считают, что [13, 17, 23, 27].

В первом случае после фамилии автора в круглых скобках указывается год издания источника, во втором – в конце предложения в квадратных скобках проставляются номера источников, обозначенных в списке литературы.

В квалификационных работах, носящих характер научного реферата, анализ литературных источников в I главе значительно меньше по объему и касается, в большей степени, истории изучаемого вопроса. А методика исследования, и собственно анализ и сопоставление результатов исследования, обнаруженных в различных источниках, приводится во второй главе работы.

Объем главы должен составлять 10-15 страниц.

Глава I. заканчивается кратким заключением (резюме) о различных аспектах изучаемой проблемы, наиболее спорных и мало освещенных ее сторонах.

Объем заключения составляет 1-2 страницы.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

В главе II дается подробное описание методов и подробного описания методик исследования, которые используются в работе.

Методы исследования – это способы получения и обработки информации.

Пример: Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование.

3. Опрос.

4. Педагогический эксперимент.

5. Анализ математической статистики.

Пр. методы.

После подробного описания методов исследования расписывается организация исследования: этапы и сроки проведения исследования, количество исследуемых на каждом этапе, их пол, возраст и квалификация, другие описательные признаки.

Объем главы составляет не более 5 страниц.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

В главе III должны быть показаны ответы на поставленные в работе задачи исследования. В данном разделе работы необходимо помещать таблицы, рисунки, графики, цифровые данные, которые обработаны методами математической статистики, и комментарии к ним.

Раздел должен строиться в последовательности, соответствующей последовательности решения поставленных задач. Объем – 15 страниц и более.

Глава III. заканчивается кратким заключением (резюме) о результатах, полученных в ходе эксперимента с краткими комментариями.

Объем заключения составляет 1-2 страницы.

ВЫВОДЫ.

Выводы – это последовательное, логически стройное подведение итогов работы. Каждый вывод должен быть кратким, конкретным, лаконичным вытекать из фактического материала, содержать оценку полученных результатов в цифровом выражении с комментариями и соответствовать номеру поставленной задаче.

Объем – 1-2 страницы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Практические рекомендации – конкретные предложения по применению или внедрения результатов исследования в практическую деятельность.

Объем – 1 страница.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте работы, выдержки из которого цитировались или упоминалась фамилия автора, должен быть помещен в список литературы с полным библиографическим описанием.

Ссылка (ссылки) на литературный источник помещают в конце текста перед приложениями.

Работы, которые не упоминаются в тексте, помещать в этот список не разрешается. В список вносятся все литературные источники, правовые и нормативные документы.

Список использованных в работе литературных источников, упоминаемых в тексте, приводится в алфавитном порядке в соответствии со сроком издания в порядке увеличения, нумеруются арабскими цифрами и печатаются с абзацного отступа.

Документы в списке располагают по алфавиту в порядке появления ссылок на них в тексте, нумеруют арабскими цифрами и печатают с абзацного отступа.

Оформляют список литературы в соответствии с ГОСТ 7.05-2008.

Объем – согласно количеству источников.

ПРИЛОЖЕНИЯ. Приложения (не входят в общий объем работы) представляют собой вспомогательный или исходный (не обработанный) материал: анкеты; схемы; планы; первичные, промежуточные и итоговые протоколы; иллюстрации; таблицы и пр. Приложения можно скомпоновать по «видовому» признаку, т.е. сгруппировав вместе все анкеты, или протоколы, или таблицы, или рисунки и пр.

Каждое приложение должно начинаться с нового листа с указанием сверху листа справа слова «Приложение», иметь порядковый номер и тематический заголовок.

Страницы текстового документа следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему документу.

Номер страницы проставляют в центре верхней части листа.

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

Заголовки структурных элементов («ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ» и т.д.) располагают симметрично тексту (по центру) и отделяют от текста интервалом в 1,5 строки, не подчеркиваются и не нумеруются.

Текст основной части документа делят на главы. Главы делятся на разделы, текст которых при необходимости разбивают на подразделы, пункты и подпункты. При делении текста на пункты необходимо, чтобы каждый пункт содержал законченную информацию.

Главы, разделы, подразделы, пункты и подпункты должны иметь заголовки. Заголовки должны четко и кратко отражать содержание разделов, подразделов или пунктов. Заголовки разделов, подразделов и пунктов печатают симметрично тексту (по центру), с прописной буквы, без точки в конце, не подчеркивая. Если заголовок состоит из двух предложений, их отделяют точкой. Заголовки разделов и подразделов отделяются между собой и от текста интервалом в 1,5 строки.

Номера глав обозначаются римскими цифрами с точкой (ГЛАВА I.), а заглавия - ПРОПИСНЫМИ буквами посередине страницы без точки в конце. Глава начинается с новой страницы. От названия главы вниз до заглавия раздела ставится пробел в 1,5 интервала. Разделы нумеруются арабскими цифрами, а название - строчными буквами (кроме первой). Номер раздела состоит из цифры номера главы с точкой и номера раздела с точкой (3.2.). Нумерация подразделов внутри разделов состоит из номера главы, раздела и порядкового номера подраздела (1.1.1.). Излишне дробное подразделение параграфов нежелательно.

Формулы отделяются от текста сверху и снизу пробелами в 1,5 интервала. Размеры знаков в формулах следующие: прописные буквы и цифры - 7-8 мм; строчные - 4 мм; показатели степени и индексы - 2 мм. После формулы ставится запятая и с новой строки, после слова «где», вписываются все обозначения формулы и, через тире, их значение и единицы измерения (в скобках). После каждой расшифровки ставится точка с запятой. В работе необходимо соблюдать единые условные обозначения и расшифровку символов. Знаки № % и т.п. употребляются при цифровых или буквенных обозначениях.

Иллюстрации можно разместить на отдельных листах или (до 15 строк по вертикали) посреди текста. Иллюстрации размещается ближе к месту упоминания в тексте.

Слово «Таблица» и порядковая арабская цифра - в правом верхнем углу, текстовый заголовок - посередине строки над таблицей (прописью с заглавной буквы без точки на конце – Таблица 1).

Название рисунков делается под ними: сокращенное слово «рисунок», порядковый номер рисунка, точка, название рисунка с заглавной буквы без точки на конце (Рис.4. Динамика скорости на отрезках дистанции).

Ссылка на приложение дается в конце предложения, в круглых скобках указывается приложение и его порядковый номер. Обязательны ссылки на источники после упоминания в тексте в квадратных скобках, в которых указываются номер из списка литературы в конце работы: [23]. Если ссылок несколько они указываются от меньшего к большому, следующим образом: [23; 33; 35].

При написании работы могут быть использованы условные обозначения и сокращения. При первом упоминании в тексте слова или фразы, которые в дальнейшем будут сокращены, печатаются полностью - частота сердечных сокращений (ЧСС). Выпускная квалификационная работа должна быть напечатана на одной стороне стандартного листа белой бумаги формата А4, размером 297х210 мм, плотностью 80 гр/м², через 1,5 межстрочного интервала, 14 шрифтом (Times New Roman), поля: левое - 3 см, правое - 1,5 см, верхнее и нижнее - 2 см, абзацный отступ по всему тексту - 1,25 см.

В ходе защиты выпускной квалифицированной работы оценивается сформированность у выпускника необходимых компетенций.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Поздеева Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2018
ЛП.2	Горбанева Е. П., Сентябрев Н. Н., Солопов И. Н., Камчатников А. Г., Серединцева Н. В., Лагутина М. В., Суслина И. В., Медведев Д. В.	Физиологическое обоснование модификации и оптимизации ведущих сторон функциональной подготовленности спортсменов: монография	Волгоград: ВГАФК, 2016
ЛП.3	Савчак Д. А., Кравчук Т. А.	Организация деятельности фитнес-департамента: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2020
ЛП.4	Чернышова Е. Н., Карасева Е. Н.	Оздоровительный фитнес: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023
ЛП.5	Мартыросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Логинов Д. В.	Физическая культура. Силовой фитнес: учебное пособие	Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020
ЛП.6	Гапоненко А. Ю., Михайлова Т. А., Рыжова Н. С.	Фитнес	Кемерово: КемГУ, 2024
ЛП.7	Андрюхина Т. В., Бараковских К. Н., Кетриш Е. В., Колесова И. С., Комлева С. В., Мягкоступова Т. В., Комлева С. В.	Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.8	Хаченкова К. Ю., Летягина Е. Н., Кутасин А. Н., Ворончихин Д. В.	Методика фитнес-тренировки в тренажерном зале: учебно-методическое пособие	Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024
Л1.9	Уханева Е. В., Чиж О. Н., Гавраш Т. Г.	Организация и содержание самостоятельных занятий фитнесом: учебно-методическое пособие	Калининград: КГТУ, 2017
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Стеблецов Е. А., Болдырев И. И., Болдырева Е. С.	Биомеханика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л2.2	Родионов В. А., Родионова И. А., Воронова В. И., Воскресенская Е. В., Горбунов Г. Д., Мельник Е., Родионов А. В., Сивицкий В. Г.	Спортивная психология: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л2.3	Бахтина Т. Н., Александров И. И., Курова Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2012
Л2.4	Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А.	Физическая реабилитация: учебное пособие	Кемерово: КемГУ, 2014
Л2.5	Морозов В. О., Морозов О. В.	Физическая культура и здоровый образ жизни	Москва: ФЛИНТА, 2015
Л2.6	Марина И. В.	Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие	Вологда: ВоГУ, 2014
Л2.7	Ланда Б. Х.	Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие	Москва: Спорт-Человек, 2017
Л2.8	Гаврилов М. А., Мальцева И. В., Якимович И. Ю.	Средства лечебной физической культуры в комплексной терапии ожирения: учебное пособие	Томск: СибГМУ, 2014
Л2.9	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие	Москва: МПГУ, 2018
Л2.10	Пягай Л. П.	Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие	Омск: Омский ГАУ, 2020
Л2.11	Мандриков В. Б.	Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие	Волгоград: ВолгГМУ, 2020
Л2.12	Стародубцев М. П.	Медико-биологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		

6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.2	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.3	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.4	Для организации самостоятельной работы Студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.5	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.6	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.7	- читальный зал 1130,42 кв.м.: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Выпускные квалификационные работы выполняются в форме бакалаврской работы. В исключительных случаях выпускная квалифицированная работа может представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного реферата с анализом новейших, малодоступных научных работ, связанных единой тематикой и личным опытом. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное и (или) практическое значение и применение. Тематика выпускных квалификационных работ разрабатывается выпускающими кафедрами по направлению подготовки и профилю и утверждается распоряжением декана факультета. При этом студенту предоставляется право предложить свою тему с необходимым обоснованием целесообразности ее разработки. Календарный план выполнения выпускных квалификационных работ утверждается научным руководителем. График предоставления выпускной квалификационной работы зависит от графика учебного плана. При подготовке выпускной квалификационной работы каждому студенту назначается научный руководитель. Научные руководители выпускной квалификационной работы назначаются из числа работников профессорско-преподавательского состава имеющих научное звание или степень, в исключительных случаях из числа высококвалифицированных преподавателей выпускающей кафедры. Заведующий кафедрой осуществляет контроль за ходом выполнения квалификационной работы и, в случае необходимости, осуществляет замену научного руководителя. Закрепление тем выпускной квалификационной работы за студентами и назначение им научных руководителей осуществляется приказом ректора в сроки, предусмотренные локальными документами вуза. При планировании учебного процесса на подготовку выпускной квалификационной работы выделяется определенное время, продолжительность которого регламентируется ФГОС ВО и учебным планом ОПОП. Защита выпускной квалификационной работы студентом-выпускником является завершающим этапом его обучения. К защите выпускной квалификационной работы допускаются студенты, успешно завершившие в полном объеме освоение основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС ВО и успешно прошедшие все другие виды итоговых аттестационных испытаний. Выпускная квалификационная работа выпускника предоставляется в печатном виде (бумажный вариант), к работе прилагается отзыв научного руководителя и справка о проверке на наличие заимствований. К моменту защиты квалификационная работа должна быть отпечатана и переплетена.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
не предусмотрено

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины

**Подготовка к сдаче и сдача государственного
экзамена**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики гимнастики		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура, Фитнес и оздоровительная тренировка		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	72		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<u><Курс>.<Семестр на курсе></u>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Сам. работа	72	72	72	72
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фонарева Екатерина Александровна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Ботова Л.Н. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Определение соответствия результатов освоения обучающимися основных профессиональных образовательных программ соответствующим требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б3
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Обучение служением
2.1.2	Основы российской государственности
2.1.3	История России
2.1.4	Философия
2.1.5	Правоведение
2.1.6	Русский язык
2.1.7	Иностранный язык
2.1.8	Основы военной подготовки
2.1.9	Физическая культура и спорт
2.1.10	Безопасность жизнедеятельности
2.1.11	Основы экономики и менеджмента
2.1.12	Видеоанализ в спорте
2.1.13	Теория и методика физической культуры
2.1.14	Гимнастика
2.1.15	Легкая атлетика
2.1.16	Плавание
2.1.17	Спортивные и подвижные игры
2.1.18	Лыжная подготовка
2.1.19	Теория спорта
2.1.20	История физической культуры
2.1.21	Анатомия человека
2.1.22	Биомеханика двигательной деятельности
2.1.23	Биохимия человека
2.1.24	Физиология человека
2.1.25	Спортивная физиология
2.1.26	Основы медицинских знаний и спортивная медицина
2.1.27	Основы антидопингового обеспечения
2.1.28	Спортивная метрология
2.1.29	Педагогика физической культуры и спорта
2.1.30	Психология физической культуры и спорта
2.1.31	Адаптивная физическая культура
2.1.32	Учебная практика
2.1.33	Организационная практика
2.1.34	Профессионально-ориентированная практика
2.1.35	Футбол
2.1.36	Социальная адаптация в условиях профессиональной деятельности
2.1.37	Организация физкультурно-спортивных мероприятий
2.1.38	Атлетическая гимнастика
2.1.39	Аквафитнес
2.1.40	Прикладная статистика
2.1.41	Прикладная математика
2.1.42	Ведение в профессиональную деятельность
2.1.43	Информационные технологии

2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
-----	--

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-1.1: Осуществляет анализ ситуации в реальных социальных условиях для выявления актуальной социально-значимой задачи/проблемы, требующей решения

Уметь:
осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-1.2: Производит постановку проблемы путем фиксации ее содержания, выявления субъекта проблемы, а также всех заинтересованных сторон в данной ситуации

Уметь:
Производить постановку проблемы путем фиксации ее содержания, выявления субъекта проблемы, а также всех заинтересованных сторон в данной ситуации

УК-1.3: Определяет требования и ожидания заинтересованных сторон с учетом социального контекста

Знать:
требования и ожидания заинтересованных сторон с учетом социального контекста

Уметь:
производить требования и ожидания заинтересованных сторон с учетом социального контекста

УК-1.4: Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы, в том числе с применением философского понятийного аппарата

Уметь:
Отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы, в том числе с применением философского понятийного аппарата

УК-1.5: Использует в своей деятельности методы системного анализа и синтеза информации

Знать:
методы системного анализа и синтеза информации

Уметь:
Использовать в своей деятельности методы системного анализа и синтеза информации

УК-1.6: Находит релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий

Знать:
релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий

Уметь:
Находить релевантную информацию в различных источниках, в том числе с применением информационных технологий

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-2.1: Выработывает гипотезу решения в целях реализации проекта в условиях ресурсных, нормативных и этических ограничений, регулярного проведения рефлексивных мероприятий для развития гражданской ответственности и профессионализма участников проекта

Знать:
решения в целях реализации проекта в условиях ресурсных, нормативных и этических ограничений, регулярного проведения рефлексивных мероприятий для развития гражданской ответственности и профессионализма участников проекта

Уметь:
Выработывать гипотезу решения в целях реализации проекта в условиях ресурсных, нормативных и этических ограничений, регулярного проведения рефлексивных мероприятий для развития гражданской ответственности и профессионализма участников проекта

УК-2.2: Разрабатывает паспорт проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а также самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

Знать:
паспорт проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а также самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

Уметь:

Разрабатывает паспорт проекта с учетом компетенций студенческой команды, имеющихся ресурсов, а также самоопределения участников проекта по отношению к решаемой проблеме

УК-2.3: Целенаправленно использует академические знания и умения для достижения целей социально-ориентированного проекта и общественного развития

Знать:

академические знания и умения для достижения целей социально-ориентированного проекта и общественного развития

Уметь:

Целенаправленно использовать академические знания и умения для достижения целей социально-ориентированного проекта и общественного развития

УК-2.4: Использует для решения задач действующие правовые нормы

Знать:

действующие правовые нормы

Уметь:

Использовать для решения задач действующие правовые нормы

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

УК-3.1: Определяет свою позицию по отношению к поставленной в проекте проблеме, осознанно выбирает свою роль в команде

Знать:

свою позицию по отношению к поставленной в проекте проблеме, осознанно выбирает свою роль в команде

Уметь:

Определять свою позицию по отношению к поставленной в проекте проблеме, осознанно выбирает свою роль в команде

УК-3.2: Проявляет в своем поведении способность к совместной проектной деятельности на благо общества, отдельных сообществ и граждан

Уметь:

Проявлять в своем поведении способность к совместной проектной деятельности на благо общества, отдельных сообществ и граждан

УК-3.3: Учитывает в рамках реализации проекта социальный контекст и действует с учетом своей роли в команде для достижения целей общественного развития

Знать:

в рамках реализации проекта социальный контекст

Уметь:

действовать с учетом своей роли в команде для достижения целей общественного развития

УК-3.4: Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и с учетом этого строит продуктивное взаимодействие

Знать:

возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе

Уметь:

Анализировать возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и с учетом этого строит продуктивное взаимодействие

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

УК-4.1: Выбирает стиль делового общения на государственном языке РФ и иностранном языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия

Знать:

стиль делового общения на государственном языке РФ и иностранном языке в зависимости от цели и условий партнерства; адаптирует речь, стиль общения и язык жестов к ситуациям взаимодействия

УК-4.2: Представляет свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях

Уметь:

Представлять свою точку зрения при деловом общении и в публичных выступлениях

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

УК-5.1:Выражает свою гражданскую идентичность – принадлежность к государству, обществу, культурному и языковому пространству страны, осознает принятие на себя ответственности за будущее страны

Знать:
свою гражданскую идентичность – принадлежность к государству, обществу, культурному и языковому пространству страны, осознает принятие на себя ответственности за будущее страны

УК-5.2:Выражает приверженность традиционным российским ценностям, проявляет активную гражданскую позицию и гражданскую солидарность

Уметь:
Выражать приверженность традиционным российским ценностям, проявляет активную гражданскую позицию и гражданскую солидарность

УК-5.3:Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями

Уметь:
применять рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями

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

Уметь:
Демонстрировать толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношению к историческому наследию и культурным традициям

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

Знать:
информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп

Уметь:
Находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп

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

Знать:
историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира

Уметь:
Проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира

УК-5.7:Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументировано обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера

Знать:
ценностные ориентиры и гражданскую позицию

Уметь:
выбирать ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументировано обсуждать и решать проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера

УК-5.8:Воспринимает историю России в контексте мирового исторического развития и Отечественной самобытности

Уметь:
Воспринимать историю России в контексте мирового исторического развития и Отечественной самобытности

УК-5.9:Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие различных социальных групп, этносов, конфессий и мировых религий

Уметь:
Учитывает при социальном и профессиональном общении историческое наследие различных социальных групп, этносов, конфессий и мировых религий

УК-5.10:Учитывает при социальном и профессиональном общении социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая философские и этические учения

Знать:
социокультурные традиции различных социальных групп

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

УК-6.1:Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Знать:
инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Уметь:
Использовать инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

УК-6.2:Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения

Уметь:
Определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения

УК-6.3:Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

Знать:
возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

Уметь:
Использовать основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1:Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

Знать:
Оценивает развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

Уметь:
Оценивать развитие личных физических качеств и показателей собственного здоровья

УК-7.2:Выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

Знать:
здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

Уметь:
Выбирать здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

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-8.1:Применяет положения, выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни, общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения, управляет строями, применяет штатное стрелковое оружие

Знать:
здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа жизни

Уметь:
Применять положения, выбирает здоровьесберегающие технологии для ведения здорового образа

УК-8.2:Имеет представление о тактике ведения современного боя

Знать:
здоровьесберегающие технологии для ведения современного боя

УК-8.3:Имеет представление о действиях при применении оружия массового поражения

Знать:
проявлять чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью

Уметь:
проявлять чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью

УК-8.4:Пользуется топографическими картами

Уметь:
Оказывать первую медицинскую помощь при ранениях и травмах

УК-8.5:Оказывает первую медицинскую помощь при ранениях и травмах

Знать:
Оказание первой медицинской помощи при ранениях и травмах

УК-8.6:Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью

Уметь:
проявлять чувство патриотизма

УК-8.7:Анализирует сложившуюся экологическую ситуацию и оценивает необходимость принятия мер по охране окружающей среды

Знать:
экологическую ситуацию и оценивать необходимость принятия мер по охране окружающей среды

УК-8.8:Осознает сущность концепции устойчивого развития, выраженного стремлением человечества к гармоничному развитию трёх жизненно важных сфер: социальной, экономической и окружающей среды

Знать:
сущность концепции устойчивого развития, выраженного стремлением человечества к гармоничному развитию трёх жизненно важных сфер: социальной, экономической и окружающей среды

УК-8.9:Идентифицирует угрозы и следует правилам поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения

Знать:
Идентифицирует угрозы и следует правилам поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения

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

УК-9.1:Понимает базовые принципы функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике

Знать:
базовые принципы функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике

УК-9.2:Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски

Знать:
методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей

УК-10: Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности

УК-10.1:Предупреждает коррупционные риски в социальной и профессиональной среде в рамках действующего законодательства

Уметь:
Предупреждать коррупционные риски в социальной и профессиональной среде в рамках действующего законодательства

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-1.1:Использует основные положения педагогики и психологии в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики фитнеса и оздоровительной тренировки, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности

Уметь:

Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта. Разрабатывает фитнес-программы для населения.

Владеть:

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Владеть:

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Владеть:

Планирование оздоровительного тренировочного процесса в области фитнеса, направленного на оздоровление населения, повышения физической подготовленности

ОПК-1.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики фитнеса и оздоровительной тренировки, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности

Уметь:

Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью

Владеть:

При реализации фитнес-программ учитывает возрастные и индивидуальные особенности занимающегося

Владеть:

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Владеть:

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-1.3:Осуществляет постоянный контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, функциональной подготовленности

Знать:

методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности занимающихся

Уметь:

Осуществлять постоянный контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, функциональной подготовленности

ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, современные фитнес-технологии; методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;

Формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

Уметь:

Обосновывать выбор средств и методов для оздоровительной тренировки с населением;

Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых

Владеть:

Планирование фитнес-программ на основе профессиональных стандартов, учитывая цели и индивидуальные особенности занимающихся.

Планирование образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта. Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

ОПК-1.5:Демонстрирует особенности планирования в сфере фитнеса, сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Особенности планирования тренировочного процесса в фитнесе и по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры

Уметь:

Планировать продолжительность и объемы реализации: фитнес-программы; программы спортивной подготовки по виду спорта; основной образовательной программы; дополнительной общеразвивающей программы

Владеть:

Планирование оздоровительного тренировочного процесса с учетом периодизации и профессиональных стандартов.

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

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

ОПК-2.1:Применяет методики спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать:

Содержание спортивной ориентации как процесса: спортивное просвещение - ознакомление детей со специфическими особенностями того или иного вида спорта; спортивная консультация - организация и проведение работ по выявлению индивидуальных способностей детей применительно к данному виду спорта; начальный отбор, конкурсный набор или советы, рекомендации ребенку по выбору спорта, основанные на знании его возможностей в данном виде; спортивная адаптация - сам процесс тренировки в избранном виде спорта;

Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; к установлению ведущих факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов;

Методики спортивного отбора и ориентации

Уметь:

Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся;
Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; образовательного процесса в предметной области физической культуры; образовательного процесса в организациях дополнительного образования

Владеть:

Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, в образовательной организации общего образования

ОПК-2.2:Применяет методики спортивного отбора спортсменов и обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать:

Цели отбора: отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта и для дальнейшего спортивного совершенствования в нем; отбор кандидатов в сборные команды (юношеские, молодежные, взрослые); отбор для участия в соревнованиях: предолимпийский отбор - направлен на комплектование ближайшего олимпийского резерва; олимпийский - на комплектование сборной команды для участия в ответственных международных соревнованиях;
Условия проведения отбора: естественный отбор - вследствие отсева самих занимающихся в процессе тренировочных занятий; стандартизированный отбор, который связан с применением специальных методик, содействующих повышению его эффективности;

Характер и количество применяемых методов для оценки спортивной одаренности: педагогический отбор; психологический отбор; физиологический отбор; биохимический отбор; генетический отбор; комплексный отбор;
Продолжительность отбора: краткосрочный (экспресс) отбор; среднесрочный отбор; долгосрочный (продолжительный) отбор;

Методики спортивного отбора и ориентации

Владеть:

Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку
Выявление возможностей обучающихся различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к образовательному процессу в предметной области физической культуры, в образовательной организации общего образования

ОПК-2.3:Планирует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в процессе занятий физической культурой и спортом

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, спортивные направления фитнеса; теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности

Уметь:

Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта, образовательной программе общего образования, образовательной программе дополнительного образования в области физической культуры и спорта

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-3.1:Проводит занятие, физкультурно-спортивное мероприятие

Уметь:

Реализует тренировочную программу по различным оздоровительным и спортивным направлениям фитнеса с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности занимающихся.

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов;

Реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования;

Владеть:

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов;
Осуществление тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных организациях

ОПК-3.2: Осуществляет контроль и коррекцию содержания занятия и физкультурно-спортивного мероприятия

Уметь:
Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров занимающихся и спортсменов, определять их уровень мотивации
Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся

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

ОПК-4.1: Организует и проводит тренировочные занятия различной направленности

Знать:
Система физической подготовки;
Систему построения программы по различным направлениям фитнеса;
Сенситивные периоды развития физических качеств;
Возрастные закономерности становления спортивного мастерства

ОПК-4.2: Организует участие спортсменов в соревнованиях и физкультурных мероприятиях в избранном виде спорта

Знать:
Структуру организации проведения соревнований по различным спортивным направлениям фитнеса и видам спорта

Уметь:
Организовать участие спортсменов в соревнованиях и занимающихся в физкультурных мероприятиях в качестве соревнований и активного отдыха

ОПК-4.3: Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

Знать:
Возрастную физиологию, анатомо-физиологические особенности разного возраста. Психологические методы определения темперамента человека.

Уметь:
Подбирать средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

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

ОПК-5.1: Воспитывает личностные качества

Знать:
Психологические методы в спортивной подготовке

Уметь:
Во время проведения оздоровительных тренировок и тренировочного процесса по виду спорта способствует воспитанию личностных качеств, таких как упорство в достижении поставленной цели, улучшение физических показателей; целеустремленность, выносливость к преодолению

ОПК-5.2: Проводит профилактику негативного социального поведения

Знать:
Принципы здорового образа жизни

Уметь:
Проводит пропаганду здорового образа жизни, отказ от вредных привычек

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

ОПК-6.1: Формирует осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности

Знать:
Методологические основы: Закономерности формирования мотивации к физической активности, возрастную психологию (особенности развития потребностей в разные периоды), педагогические теории воспитания осознанного отношения к

здоровью.

Содержательный аспект: Ценность физической культуры и спорта как фактора развития личности, основы здорового образа жизни, физиологические эффекты регулярных тренировок (адаптация организма), способы контроля физического состояния.

Уметь:

Организовывать обсуждение результатов деятельности, учить занимающихся анализировать свои ощущения, успехи и ошибки, связывая физические нагрузки с эмоциональным состоянием и самочувствием.

ОПК-6.2: Формирует мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Знать:

Требования к роли (профиль должности), карьерные карты, корпоративные и рыночные стандарты в своей профессии.

Уметь:

Выявлять зоны развития (точки роста) на основе обратной связи, результатов оценки эффективности (performance review) и анализа собственных дефицитов.

ОПК-6.3: Формирует осознанное отношение к здоровому образу жизни, создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями

Знать:

Основы культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и занимающихся физической культурой

Уметь:

Использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов, обучающихся и лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой и спортом

Владеть:

Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, занимающихся фитнесом и оздоровительной тренировкой, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, обучающихся по основным образовательным программам, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

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

ОПК-7.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры, спорта и фитнеса, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать оздоровительные тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе занятий фитнесом и оздоровительной тренировки

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования

ОПК-7.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой, спортом и фитнеса

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать оздоровительные тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе физической подготовки

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования
--

ОПК-7.3:Использует результаты врачебного контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья
--

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики фитнеса и оздоровительной тренировки, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности
--

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать оздоровительные тренировочные программы по физической подготовке, обеспечивающие профилактику травматизма

Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
--

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе физической подготовке

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования
--

ОПК-7.4:Владеет методами восстановления при занятиях физической культурой и спортом

Знать:

Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики фитнеса и оздоровительной тренировки, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности
--

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать программы по физической подготовке, обеспечивающие профилактику травматизма

Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма
--

ОПК-8: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга
--

ОПК-8.1:Объясняет основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм занимающихся
--

Знать:

Основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм спортсмена; мотивы применения спортсменами допинга
--

Уметь:

Обеспечивать нетерпимость к допингу занимающихся в процессе физической подготовки с целью сохранения их здоровья и утверждения свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости тренировочного процесса, формировании знаний и навыков определения возможных путей профилактической антидопинговой деятельности
--

Владеть:

Проведение разъяснительной работы об антидопинговых правилах
--

ОПК-8.2:Организует работу по предотвращению применения допинга
--

Знать:

Педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в физической подготовке
--

Уметь:

Использовать наглядные материалы при проведении профилактических занятий по основам противодействия применению допинга
--

Владеть:

Проведение работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу занимающихся физической культурой и спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных
--

на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте

ОПК-8.3:Выбирает антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории и разъясняет вопросы антидопингового обеспечения

Знать:

Педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в физической подготовке

Уметь:

Планировать и проводить антидопинговые мероприятия с применением методик проведения работы по предотвращению применения допинга

Владеть:

Проведение методической работы по противодействию использованию запрещенных допинговых средств и (или) методов

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

ОПК-9.1:Оценивает тренировочный и педагогический процесс занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Возрастную анатомию, физиологию и гигиену: морфофункциональные особенности организма детей, подростков, взрослых и лиц пожилого возраста; чувствительные периоды развития физических качеств; физиологические изменения в организме в зависимости от пола (включая цикличность процессов у женщин).

Методологию педагогического контроля: современные методы оценки эффективности тренировочного процесса (педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, анализ техники движений, хронометрирование занятий).

Уметь:

Анализировать и диагностировать: определять уровень физического развития, функционального состояния и технико-тактической подготовленности занимающихся с использованием валидных методов тестирования, релевантных возрасту и полу. Оценивать эффективность: проводить сравнительный анализ эффективности применяемых педагогических технологий для различных групп занимающихся (мужчины/женщины, дети/взрослые) и формулировать обоснованные выводы о достижении поставленных целей.

Владеть:

Навыками проведения тестирования физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости и др.) с применением стандартизированных протоколов, учитывающих половозрастные нормы и поправочные коэффициенты.

ОПК-9.2:Использует при организации занятий физической культуры, спорта и фитнеса контроль технической и физической подготовленности, физического развития занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Методологию и методики контроля технической и физической подготовленности в избранном виде спорта, фитнеса или общей физической культуре.

Анатомо-физиологические особенности организма лиц различного пола и возраста (дети, подростки, взрослые, пожилые, мужчины, женщины) и их влияние на проявление физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация).

Нормативные требования и критерии оценки физической подготовленности (разрядные нормативы, тесты ГТО, фитнес-тестирование, оценочные таблицы).

Уметь:

Дифференцированно подбирать контрольные нормативы и оценочные шкалы для мужчин, женщин, детей и лиц старшего возраста.

Проводить антропометрические измерения (рост, вес, окружности, жировые складки) и интерпретировать их результаты с учетом возрастных норм и полового диморфизма.

Визуально и инструментально оценивать технику выполнения двигательных действий (упражнений), выявлять критические ошибки, характерные для определенных возрастных или гендерных групп.

Владеть:

Навыками проведения педагогического наблюдения и анализа выполнения технических элементов (техники) в реальном времени.

Методикой тестирования физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных, на выносливость) с соблюдением стандартных протоколов.

Навыками определения уровня физического развития с использованием соматоскопии (оценка осанки, формы грудной клетки, ног, стопы, типа телосложения) с учетом пола и возраста.

Навыками расчета и интерпретации должных величин (должная жизненная емкость легких — ДЖЕЛ, должностная масса тела и т.д.) и индексов (Кетле, Пинье, Робинсона и др.) для разных групп занимающихся.

ОПК-9.3:Использует результаты педагогического, медико-биологического и психологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий занимающихся различного пола и возраста

Знать:

Возрастную физиологию: возрастные особенности формирования организма (чувствительные периоды развития физических качеств), темпы биологического созревания. анатомо-физиологические и психологические различия между лицами разного

пола, влияющие на переносимость нагрузок, технику выполнения упражнений и восстановление.

Уметь:

Анализировать и интерпретировать данные: собирать и систематизировать результаты контрольных испытаний (тестирования), медицинских осмотров и психологического тестирования; интерпретировать полученные показатели в динамике.

Дифференцировать подход: учитывать при планировании нагрузки степень полового диморфизма (например, различия в силовых возможностях, цикличности функционального состояния у женщин) и возрастные особенности (например, осторожность при работе с детьми в период скачка роста).

Владеть:

Методиками экспресс-оценки функционального состояния: владение приемами измерения ЧСС, АД, оценки внешних признаков утомления (педагогические наблюдения), использования простых психологических тестов (например, оценка времени простой реакции, теппинг-тест) непосредственно в ходе занятия.

Алгоритмом коррекции нагрузок: практическими схемами изменения параметров тренировки (снижение/повышение интенсивности, вариативность средств ОФП и СФП) для различных возрастных групп (дети, взрослые, ветераны) и пола.

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

ОПК-10.1: Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать:

Методы планирования тренировочного процесса

Уметь:

Планировать тренировочный процесс с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизировать распределение функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

Владеть:

Организация планирования тренировочного процесса с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизация распределения функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде

ОПК-10.2: Применяет правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Знать:

Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Уметь:

Осуществлять разработку макета и подготовку докладов, презентаций и информационных сообщений

ОПК-10.3: Пользуется коммуникациями по координации и руководству организации деятельности в области физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:

Коммуникационные технологии взаимодействия в коллективах специалистов с учетом специфики тренировочного процесса и соревновательной деятельности

Уметь:

Пользоваться коммуникациями по координации и руководству организацией тренировочного процесса по физической подготовке с использованием бригадного метода работы

Владеть:

Координация взаимозаменяемости и проведения совместных мероприятий тренерами-преподавателями и иными специалистами, осуществляющими тренировочный процесс по физической подготовке, в том числе при выездных мероприятиях

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

ОПК-11.1: Проводит научные исследования в сфере физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:

Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок в процессе физической подготовке

Уметь:

Оценивать параметры физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок в процессе физической подготовке

Владеть:

Проведение анализа уровня подготовленности занимающихся (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений)

ОПК-11.2: Определяет эффективность используемых средств и методов в сфере физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:

Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок в процессе физической подготовки

Уметь:

Оценивать уровень физического и технического мастерства, степень закрепления техники выполнения упражнений, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам

Владеть:

Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники) методом наблюдения на различных видах контроля

ОПК-11.3: Пользуется поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми системами в области физической культуры и спорта

Знать:

Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта

Уметь:

Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта

Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы

ОПК-11.4: Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными техническими устройствами

Знать:

Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры

Уметь:

Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами

ОПК-12: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-12.1: Применяет нормативно-правовые акты в сфере образования, физической культуры и спорта

Знать:

Особенности реализации тренировочного процесса физической подготовки для разного возраста занимающихся с учетом нормативно-правовых актов в сфере образования, физической культуры и спорта

Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами

Уметь:

Реализовывать программу физической подготовки с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов

Владеть:

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих физическую подготовку в соответствии с федеральными стандартами и нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта

Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-12.2: Анализирует нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного и образовательного процесса

Знать:

Возрастные характеристики занимающихся и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих физическую подготовку в соответствии с федеральными стандартами в сфере физической культуры

Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами

Уметь:

Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта

Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов

Владеть:

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих физическую подготовку в соответствии с федеральными стандартами в сфере физической культуры
 Осуществление образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов

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

ОПК-13.1: Организует соревнования по избранному виду спорта

Знать:
 Правила соревнований по виду спорта
 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Уметь:
 Выполнять осмотр места проведения спортивного соревнования или этапа соревнования, оценивать соответствие места проведения спортивного соревнования требованиям вида спорта, положению или регламенту спортивных соревнований

Владеть:
 Обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении спортивного соревнования по виду спорта

ОПК-13.2: Проводит соревнования по избранному виду спорта

Знать:
 Правила соревнований по виду спорта
 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Уметь:
 Осуществлять судейство спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)

Владеть:
 Обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении спортивного соревнования по виду спорта

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

ОПК-14.1: Оценивает профессиональную деятельность в тренировочном и образовательном процессе

Знать:
 Система подготовки занимающихся по физической подготовке в тренировочном и образовательном процессе

Уметь:
 Проводить анализ динамики спортивных результатов по виду спорта и физической подготовленности занимающихся и выявлять основные и второстепенные факторы, влияющие на уровень их результатов в тренировочном и образовательном процессе

Владеть:
 Оценка динамики результатов физической подготовленности занимающихся по виду спорта с определением основных и второстепенных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов

ОПК-14.2: Осуществляет методическое сопровождение тренировочного и образовательного процесса

Знать:
 Теория и методика фитнеса и оздоровительной тренировки. Теория и методика физической культуры. Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

Уметь:
 Формировать базу методик физической подготовки международной практики и методик физической подготовки, реализованных в Российской Федерации по видам спорта (группе спортивных дисциплин), группе видов спорта
 Выбирать методики физической подготовки с учетом условий их внедрения

ОПК-14.3: Разрабатывает презентационные материалы и проводит семинары, вебинары, презентации по вопросам совершенствования тренировочного и образовательного процесса

Знать:
 Правила разработки методических и презентационных материалов по темам повышения физической подготовленности

Уметь:
 Разрабатывать методические и презентационные материалы по темам повышения физической подготовленности

Владеть:
 Разработка методических и презентационных материалов по темам повышения физической подготовленности

ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
ОПК-15.1:Выявляет угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для занимающихся, участников соревнований, спортивно-массовых мероприятий
Знать: Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние
Уметь: Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для участников спортивных соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности
Владеть: Обеспечение безопасности в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях
ОПК-15.2:Обеспечивает соответствие материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий
Знать: Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности
Уметь: Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования, подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования
Владеть: Обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий
ОПК-15.3:Контролирует исправность материально-технического оснащения в течение всего периода занятий, участия в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях
Знать: Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности
Уметь: Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования, подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования
Владеть: Обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий
ОПК-16: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности
ОПК-16.1:Применяет информационные технологии в профессиональной деятельности
Знать: Содержание информационного сопровождения в профессиональной деятельности
Уметь: Использовать технологии информационного сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания занимающихся, спортсменов и обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
Владеть: Осуществление поддержки информационного сопровождения занимающихся и спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса
ПК-1: Способен разрабатывать образовательные программы в области физической культуры и спорта, тренировочные программы в области фитнеса
ПК-1.1:Планирует реализацию программы в сфере образования, спортивной подготовки
Знать: Федеральные законы об образовании и о физической культуре и спорте; порядок разработки и утверждения программ; структуру учебных планов и календарных графиков; основы педагогики и спортивной тренировки; требования к нагрузкам

и материально-техническому обеспечению.

Уметь:

Проектировать учебные планы и календарные графики с учетом контингента обучающихся/спортсменов и специфики учреждения.

Распределять учебно-тренировочные часы и виды нагрузок (теоретические, практические, соревновательные) в соответствии с требованиями программы.

Владеть:

Методикой разработки календарно-тематических и календарно-поурочных планов; навыками составления календарей соревнований и планов-графиков тренировочного процесса; методами обоснования ресурсного обеспечения; навыками контроля выполнения запланированных показателей.

ПК-1.2: Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Знать:

Современные педагогические и спортивные технологии, методы обучения и воспитания; принципы учета возрастных, физических и психологических особенностей обучающихся; критерии эффективности средств обучения.

Уметь:

Анализировать педагогические задачи и обосновывать выбор наиболее эффективных методов и технологий для их решения; аргументировать свой выбор перед участниками образовательных отношений.

Владеть:

Навыками проектирования образовательной/спортивной деятельности с применением обоснованных технологий; способностью проводить экспертизу эффективности выбранных средств и методов.

ПК-1.3: Планирует и реализует проведение физкультурно-спортивного мероприятия, соревнования

Знать:

требования нормативных правовых актов в сфере организации спортивных соревнований; порядок разработки планов, положений и смет; правила обеспечения безопасности участников и зрителей.

Уметь:

разрабатывать программу и регламент мероприятия; формировать судейские коллегии и мандатные комиссии; обеспечивать взаимодействие между службами (медицина, безопасность, волонтеры) в ходе соревнований.

Владеть:

навыками судейства и ведения протоколов соревнований; методами организации жеребьевки и построения сетки турнира; технологией проведения церемоний открытия, закрытия и награждения; навыками оперативного реагирования на нештатные ситуации.

ПК-1.4: Разрабатывает тренировочные программы фитнеса с учетом возврата, пола и состояния здоровья занимающихся

Знать:

возрастную физиологию, половые особенности метаболизма, противопоказания к нагрузкам, методики тестирования и программирования тренировок.

Уметь:

интерпретировать данные о состоянии здоровья, рассчитывать индивидуальную интенсивность, адаптировать упражнения под нозологии и возрастные изменения.

Владеть:

навыками составления персональных тренировочных планов, методами контроля безопасности и техниками коррекции техники упражнений с учетом антропометрических и физиологических данных клиента.

ПК-2: Способен использовать в образовательном и тренировочном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности

ПК-2.1: Применяет общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, повышению физической подготовленности

Знать:

Физиологические основы тренировки, методики оценки здоровья и физической подготовленности, принципы составления оздоровительных программ, гигиенические нормы и технику безопасности.

Уметь:

Оценивать физическое состояние, подбирать адекватные средства и методы физического воспитания, дозировать нагрузку, проводить инструктаж и демонстрировать технику упражнений.

Владеть:

Навыками организации и проведения групповых/индивидуальных занятий, методами контроля состояния занимающихся, техникой страховки и приемами восстановления работоспособности.

ПК-2.2: Способен проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

Знать:

Нормативно-правовые основы: знание законодательства в сфере физической культуры, спорта, молодежной политики и организации досуга; порядок организации и проведения официальных и неофициальных мероприятий.

Психолого-педагогические основы: возрастная психология, педагогика досуга, особенности работы с различными социальными группами (дети, молодежь, люди старшего возраста, лица с ОВЗ), методы мотивации к активному отдыху.

Уметь:

Планировать и проектировать: разрабатывать сценарии, положения и календарные планы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; адаптировать программу под условия конкретной организации (школа, фитнес-клуб, отель, дворовый клуб) и контингент участников.

Организовывать процесс: эффективно распределять роли (судейская бригада, волонтеры, аниматоры), обеспечивать материально-техническую подготовку мероприятия (подбор инвентаря, подготовка площадки), вести документацию.

Владеть:

Планировать и проектировать: разрабатывать сценарии, положения и календарные планы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; адаптировать программу под условия конкретной организации (школа, фитнес-клуб, отель, дворовый клуб) и контингент участников.

Организовывать процесс: эффективно распределять роли (судейская бригада, волонтеры, аниматоры), обеспечивать материально-техническую подготовку мероприятия (подбор инвентаря, подготовка площадки), вести документацию.

Методически грамотно проводить: применять современные фитнес-технологии, игровые и соревновательные методы; демонстрировать упражнения, давать четкие инструкции, контролировать технику безопасности во время выполнения физических нагрузок.

ПК-2.3: Проводит занятия по физической культуре, спорту, различным направлениям фитнеса

Знать:

Нормативно-правовые основы: законы о физической культуре и спорте, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий.

Теорию и методику физического воспитания: принципы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация).

Анатомию и физиологию человека: биомеханику движений, особенности энергообеспечения мышечной деятельности, физиологические механизмы адаптации к нагрузкам.

Основы спортивной медицины: методы врачебно-педагогического контроля, признаки утомления и перенапряжения, основы доврачебной помощи.

Классификацию и специфику различных направлений фитнеса (аэробика, силовой тренинг, функциональный тренинг, йога, пилатес, стретчинг и др.) и базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, игровые виды и т.д.).

Уметь:

Планировать и проводить учебно-тренировочные занятия различной направленности (оздоровительная, спортивная, рекреационная) с учетом контингента занимающихся.

Адаптировать технику упражнений под индивидуальные особенности (возраст, травмы, уровень физической подготовки) и противопоказания занимающихся.

Осуществлять контроль за физической нагрузкой: оценивать частоту сердечных сокращений (ЧСС), внешние признаки утомления, корректировать интенсивность занятия в реальном времени.

Использовать эффективные методы словесного (команды, подсчет, обратная связь) и наглядного воздействия для создания позитивной и безопасной атмосферы на занятии.

Применять современные фитнес-технологии, инвентарь и оборудование (степ-платформы, амортизаторы, TRX, утяжелители и т.д.) в соответствии с задачами занятия.

Владеть:

Навыками разработки и проведения занятий по физической культуре в рамках образовательных программ (школы, колледжи, вузы) или программ спортивной подготовки.

Навыками составления и реализации индивидуальных и групповых программ тренировок (силовых, кардио, функциональных, на гибкость) для различных направлений фитнеса.

Способами педагогического контроля и оценки результатов освоения программ (тестирование физической подготовленности, анализ динамики показателей).

Методами страховки и помощи при выполнении физических упражнений для предотвращения травматизма.

ПК-3: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов

ПК-3.1: Определяет оценочные формы, методы, средства в области физической культуры и спорта

Знать:

Нормативно-правовую базу: порядок организации и проведения оценочных мероприятий (соревнований, тестирований, контрольных нормативов) в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, а также требования федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Методологию контроля: теорию и методику педагогического, врачебного и текущего контроля в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Уметь:

Анализировать и подбирать: проводить анализ условий деятельности (возраст, уровень подготовленности, вид спорта, этап подготовки) и обоснованно подбирать адекватные формы (соревнование, тестирование, сдача нормативов), методы

(хронометраж, педагогическое наблюдение, тестирование) и средства (контрольно-измерительные материалы, оборудование) оценивания.
 Организовывать процесс: организовывать процедуру контроля (инструктаж, расстановка судей, регистрация результатов) с соблюдением техники безопасности и требований объективности.
 Интерпретировать данные: систематизировать результаты оценивания, интерпретировать их для построения дальнейшей тренировочной или образовательной траектории, выявлять динамику показателей.

Владеть:

Разработкой оценочных карт и протоколов: навыками составления контрольно-переводных нормативов, карт индивидуального развития спортсмена, протоколов соревнований и бланков педагогического контроля.
 Применением измерительных методик: практическими навыками проведения антропометрических измерений, пульсометрии, функциональных проб, тестирования общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП) в избранном виде спорта.
 Работой с цифровыми инструментами: навыками использования программного обеспечения для сбора, хранения и анализа результатов (Excel, специализированные спортивные платформы), а также работы с аппаратными средствами диагностики (динамометры, велоэргометры, системы видеоанализа).

ПК-3.2: Осуществляет контроль и оценивание результатов освоения программ в области физической культуры, спорта и фитнеса

Знать:

Нормативно-правовые основы: содержание федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), федеральных стандартов спортивной подготовки, требования профессиональных стандартов в сфере ФКиС, а также локальные акты организации (правила приема нормативов, порядок проведения аттестации).
 Теорию и методику тестирования: современные методы педагогического, врачебного и психологического контроля в физической культуре и спорте; принципы составления контрольных упражнений (тестов) для различных категорий населения (дети, взрослые, люди с ОВЗ).
 Критерии оценки: нормативные требования по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП) для различных видов спорта и фитнес-программ; возрастные особенности развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации).
 Метрологию спорта: основы спортивной метрологии, методы сбора, обработки и интерпретации данных, валидность и надежность контрольно-измерительных материалов.

Уметь:

Организовывать процедуру контроля: проводить тестирование физической подготовленности, хронометраж, пульсометрию, видеосъемку техники движений с последующим анализом; обеспечивать безопасность при выполнении контрольных упражнений.
 Анализировать и интерпретировать данные: объективно оценивать динамику физического развития и функционального состояния организма; выявлять причины отклонений от планируемых результатов (недостаточная нагрузка, нарушение методики, пропуски занятий).
 Использовать цифровые технологии: применять специализированное программное обеспечение (фитнес-трекеры, мобильные приложения, электронные таблицы Excel/Google Sheets, базы данных) для фиксации, обработки результатов и визуализации прогресса.

Владеть:

Методикой педагогического контроля: навыками проведения срезовых (текущих) и этапных (контрольных) сдач нормативов с соблюдением всех стандартов (разминка, демонстрация, фиксация результата).
 Техниккой проведения функциональных проб: навыками измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений (ЧСС), проведения ортостатической и других функциональных проб для оценки адаптации к нагрузке.
 Методами визуально-инструментальной оценки: навыками анализа биомеханики движений (визуально и с помощью видеозаписи) для выявления технических ошибок и оценки качества освоения двигательного действия.
 Навыками формирования отчетности: ведением официальной документации (протоколы соревнований, электронный журнал успеваемости, аналитические справки по итогам мониторинга).

ПК-3.3: Обрабатывает полученные результаты в ходе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Знать:

Методологию педагогического контроля: принципы, виды, формы и методы оценки результатов освоения образовательных программ (от текущего контроля до итоговой аттестации).
 Нормативно-правовую базу: требования федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) или федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) к результатам освоения программ (предметные, метапредметные, личностные результаты; разрядные нормативы).
 Основы спортивной метрологии: методы измерения и оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности, а также способы математико-статистической обработки полученных данных.
 Физиологию и психологию физического воспитания: возрастные особенности развития организма, закономерности адаптации к физическим нагрузкам, критерии оценки утомления и восстановления.

Уметь:

Применять диагностический инструментарий: грамотно использовать методики тестирования физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация), функциональные пробы и педагогические наблюдения в соответствии с задачами этапа подготовки.
 Фиксировать и систематизировать данные: вести протоколы тестирования, заполнять электронные и бумажные базы

данных, структурировать «папки» спортивно-педагогического контроля на каждого обучающегося (спортсмена). Интерпретировать результаты: анализировать динамику показателей (прирост или спад результатов), сравнивать полученные данные с нормативными требованиями программы, выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающихся.

Использовать цифровые технологии: работать с программами для статистической обработки (Excel, специализированное ПО для спортивного клуба), использовать фитнес-гаджеты, пульсометры, GPS-трекеры и интегрировать эти данные в общий отчет.

Владеть:

Навыками педагогического мониторинга: проведением срезов физической и технико-тактической подготовленности на различных этапах реализации программы (входной, промежуточный, итоговый контроль).

Методикой статистической обработки: вычислением среднестатистических показателей по группе (среднее арифметическое, ошибка среднего), определением процента прироста результатов, расчетом коэффициента эффективности освоения программы.

Навыками визуализации данных: составлением аналитических справок, отчетов по итогам этапа (месяц, полугодие, год), построением графиков динамики развития физических качеств для наглядной демонстрации обучающимся и родителям.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1						
1.1	Подготовка к государственному экзамену /Тема/	8	0				
1.2	/Ср/	8	72				
1.3	Сдача государственного экзамена /Тема/	8	0				
1.4	/Экзамен/	8	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Физическая культура в современном обществе: классификация, виды и разновидности, назначение и роль, тенденции развития. (УК-1, УК-5, ОПК-12, ПК-1, ПК-2)
2. История развития Фитнеса: возникновение и этапы становления, современные тенденции развития в нашей стране. (УК-1, УК-5, ОПК-6)
3. Методы развития физических качеств: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный. (УК-1, УК-2, УК-7, ОПК-3, ОПК-11)
4. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты в процессе оздоровительной физической тренировки. Принципы индивидуализации и постепенности. Понятие об объеме и интенсивности нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха. (УК-1, УК-2, УК-7, ОПК-3)
5. Характеристика восстановления в оздоровительной физической тренировке: закономерности, виды, фазы и признаки. Понятие об адаптации в оздоровительной тренировке. (УК-7, УК-8, ОПК-8, ПК-10)
6. Принципы оздоровительной тренировки и их характеристика. (УК-1, УК-2, ОПК-11, ОПК-14)
7. Профилактика травматизма в оздоровительной физической тренировке: причины возникновения. Техника безопасности, виды травматизма. (УК-8, ОПК-7, ОПК-9, ОПК-12, ОПК-14, ОПК-15, ПК-2, ПК-3)
8. Характеристика средств и методов восстановления (повышения) работоспособности занимающихся в оздоровительной физической тренировке: классификация, особенности применения. (УК-2, УК-8, ОПК-1, ОПК-9)
9. Общая физическая подготовка: задачи, средства, методы и её оценка. (УК-2, УК-7, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-12)
10. Современные требования сбалансированного и рационального питания. Особенности питания при занятиях фитнесом. (УК-1, ОПК-6, ПК-2)
11. Выносливость в оздоровительной тренировке: определение, физиологические основы, характеристика, особенности проявления, методика совершенствования и её оценка. (УК-2, УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4)
12. Характеристика аэробных программ, используемых в фитнес-индустрии. (УК-1, УК-5, ОПК-6, ПК-1)
13. Силовые способности: определение, физиологические основы, характеристика, особенности проявления, методика совершенствования и оценка силовых способностей. (УК-2, УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-9, ОПК-16)
14. Скоростные способности: определение, физиологические основы, характеристика, особенности проявления, методика совершенствования и оценка скоростных способностей. (УК-2, УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-16)
15. Гибкость: определение, физиологические основы, факторы и разновидности, особенности проявления, методика совершенствования и оценки. Возрастные изменения гибкости. Связь гибкости с мышечной массой. (УК-2, УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-16)
16. Координационные способности: определение, физиологические основы, компоненты, особенности проявления, методика совершенствования и оценки. (УК-2, УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-16)
17. Современные средства развития физических качеств оздоровительной тренировки: тренажеры, устройства и

- специальные приспособления, эффективные методики и компьютерные технологии занятий. (УК-7, ОПК-3, ОПК-9, ОПК-15, ОПК-16)
18. Силовые фитнес-программы, их разновидности, классификация силовых упражнений. Особенности методики проведения занятий. (УК-5, ОПК-3, ОПК-14, ПК-1, ПК-2)
19. Методика проведения интервальной тренировки на основе использования средств фитнеса. (УК-7, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-14, ПК-2)
20. Индивидуально-психологические особенности занимающихся и их учет в процессе оздоровительной тренировки. Профессионально-личностное самоопределение. (УК-4, УК-5, УК-6, УК-10, ОПК-1, ОПК-6, ПК-3)
21. Воспитание моральных и волевых качеств занимающегося. Формирование навыков здорового образа жизни: значение, средства и методы формирования. (УК-10, ОПК-5, ОПК-6, ПК-1)
22. Особенности популяризации и деятельности по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров. (УК-1, УК-3, УК-4, УК-6, УК-10, ОПК-10, ОПК-12)
23. Особенности оздоровительной тренировки детей и юношей в Фитнесе. Возрастные особенности развития физических качеств, сенситивные периоды развития и их учет при планировании физических занятий. (УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-10, ПК-1, ПК-2).
24. Быстрота: определение, физиологические основы, характеристика, формы, особенности проявления, методика совершенствования и оценки. (УК-2, УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-16)
25. Формы, организация и содержание спортивно-массовой и оздоровительной работы с различными категориями населения. (УК-6, УК-7, УК-10, ОПК-6, ПК-1, ПК-2)
26. Физкультурно-оздоровительные занятия с лицами, имеющими избыточную массу тела: причины возникновения, обоснование содержания оздоровительной физической тренировки. (ОПК-1, ОПК-4, ОПК-6, ПК-1, ПК-2)
27. Планирование оздоровительной физической тренировки: виды планирования, формы, содержание и т. д. (УК-1, УК-2, ОПК-1, ОПК-8, ПК-1)
28. Текущий педагогический контроль: характеристика, тесты, особенности применения, анализ и коррекция нагрузки. (УК-7, ОПК-2, ОПК-9, ОПК-11, ПК-3)
29. Этапный педагогический контроль: цель и задачи, характеристика, тесты, анализ и коррекция оздоровительной тренировки. (УК-7, ОПК-2, ОПК-9, ОПК-11, ПК-3)
30. Степ-аэробика: история создания, организация и методика проведения занятий. (УК-1, УК-5, ОПК-6, ПК-1)
31. Система Пилатес: история создания, организация и методика проведения занятий. (УК-1, УК-5, ОПК-6, ПК-1)
32. Атлетическая гимнастика, бодибилдинг: история возникновения, оздоровительная направленность, современные тенденции развития в России. (УК-1, УК-5, ОПК-6, ПК-1)
33. Использование стретчинга в различных частях оздоровительного занятия: задачи, виды. (УК-7, ОПК-3, ОПК-4, ПК-1, ПК-2)
34. Подготовка места проведения оздоровительной тренировки: общие требования, необходимое оборудование и инвентарь. Обеспечение безопасности занимающихся. (УК-8, ОПК-7, ОПК-8, ОПК-12, ОПК-15, ПК-1, ПК-2)
35. Физкультурно-оздоровительные технологии: понятие, виды, содержание. (УК-1, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-15, ОПК-16, ПК-1)
36. Здоровый образ жизни и его составляющие: определение понятий, принципы и рекомендации направленные на формирование здоровья. (УК-7, УК-10, ОПК-1, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ПК-1, ПК-2)
37. Тренажеры в фитнес индустрии: классификация, характеристики, правила эксплуатации в оздоровительной физической тренировке. (УК-8, ОПК-7, ОПК-8, ОПК-12, ОПК-15, ПК-1)
38. Двигательная рекреация: основные понятия, история развития, формы и средства рекреационной деятельности. (УК-7, ОПК-4, ОПК-9, ПК-1, ПК-2)
39. Профессиональная деятельность фитнес-тренера в области физической культуры и спорта: структура деятельности, содержание, важнейшие направления и их характеристика. (УК-1, ОПК-5, ОПК-10, ОПК-12, ОПК-14, ПК-1, ПК-2)
40. Профессионально значимые качества личности и важнейшие компоненты педагогического мастерства фитнес-тренера в профессиональной деятельности. (УК-5, УК-10, ОПК-10, ПК-1, ПК-2)
41. Составить и обосновать программу тренировок в тренажерном зале на развитие основных мышечных групп, на 6 месяцев. Метод циклирования – комбинации мышечных групп. Клиент: мужчина, возраст- 45 лет, опыт тренировок более 2х лет, ограничение: высокое давление. (УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3)
42. Составить и обосновать программу тренировок в тренажерном зале на развитие основных мышечных групп с приоритетом на тренировку мышц груди, на 6 месяцев. Метод циклирования – кол-во тренировочных дней в неделю. Клиент: мужчина, возраст – 36 лет, опыт тренировок более 2х лет, ограничение: низкое давление. (УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3)
43. Составить и обосновать программу тренировок в тренажерном зале на развитие основных мышечных групп, с приоритетом на тренировку мышц спины, на 6 месяцев. Метод циклирования - изменение упражнений (например: жим штанги лежа на горизонтальной скамье меняется на жим штанги лежа на наклонной скамье). Клиент: мужчина, возраст – 35 лет, опыт тренировок более 2х лет ограничение: протрузия в поясничном отделе спины. (УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3)
44. Составить и обосновать программу тренировок в тренажерном зале на развитие основных мышечных групп, с приоритетом на тренировку мышц ног, на 6 месяцев. Метод циклирования - изменение упражнений (например: жим штанги лежа на горизонтальной скамье меняется на жим штанги лежа на наклонной скамье). Клиент: мужчина, возраст- 55 лет, опыт тренировок более 2х лет, ограничение: избыточный вес (рост 182 см, вес 130 кг). (УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3)
45. Составить и обосновать программу тренировок в тренажерном зале на развитие основных мышечных групп, с приоритетом на тренировку мышц спины, на 6 месяцев. Метод циклирования - изменение упражнений (например: жим штанги лежа на горизонтальной скамье меняется на жим штанги лежа на наклонной скамье). Клиент: мужчина, возраст- 20

11, ПК-1, ПК-2, ПК-3)
61. Составить и обосновать программу тренировок в тренажерном зале на развитие основных мышечных групп, с приоритетом на тренировку мышц плечевого пояса и ног, на 6 месяцев. Метод циклирования – кол-во тренировочных дней в неделю. Клиент: женщина, возраст-55 лет, опыт тренировок более 2х лет, ограничение: избыточный вес (рост 175 см, вес 120 кг). (УК-7, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-11, ПК-1, ПК-2, ПК-3)
5.2. Темы письменных работ
5.3. Фонд оценочных средств
5.4. Перечень видов оценочных средств
5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.2	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.3	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.4	Для организации самостоятельной работы Студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.5	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.6	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
7.7	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Государственный экзамен проходит на заседании государственной экзаменационной комиссии (далее - ГЭК). После того как выпускник берет экзаменационный билет, который включает в себя общетеоретические вопросы, а так же может содержать одну практическую задачу, ему предоставляется время для подготовки. После подготовки выпускник в устной форме представляет членам ГЭК результат выполнения задания, в случае необходимости ему задают дополнительные вопросы либо просят пояснить отдельные фрагменты ответа. Форма экзаменационного билета для студентов представлена в приложении №1. На закрытом заседании членов ГЭК проводится определение общего уровня сформированности компетенций по сводной таблице и принимается решение об оценке за экзамен.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
не предусмотрено

