

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
Направление подготовки – 44.03.01 *Педагогическое образование*
Направленность – *Физическая культура*
Квалификация: бакалавр

Кострома

Программа Государственной итоговой аттестации по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Разработал:	Нуртдинов С.М.	Доцент кафедры физической культуры и спорта, к.психол.н., доцент
	Кузьмин А.Ф.	Доцент кафедры биологии и экологии, к.м.н., доцент
Рецензент:	Пашканова Н.А.	Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1", к.п.н.,
Рецензент:	Еремина Л.Е.	Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

1. Цели и задачи освоения дисциплины государственной итоговой аттестации

Государственная итоговая аттестация бакалавра по направлению «Педагогическое образование», профиль – физическая культура предусматривает сдачу государственного экзамена и защиту выпускной квалификационной работы (согласно п. 8.6 ФГОС ВО

Цель государственной итоговой аттестации - определение соответствия результатов освоения обучающимися образовательной программы требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, Профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования), Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», профессионального стандарта «Тренер» в части сформированности у выпускника универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Государственные итоговые аттестационные испытания предполагают решение **задач**:

1) определение теоретической и практической подготовленности выпускников к выполнению профессиональных задач, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

2) определение теоретической и практической подготовленности выпускников к выполнению обобщенных трудовых функций, соответствующих профессиональной деятельности выпускника установленных Профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования) (учитель)», Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Профессиональным стандартом «Тренер»;

3) оценивание качества усвоения знаний, умений и навыков выпускников, а также сформированности компетенций в соответствующей сфере научной и профессиональной (педагогической, проектной) деятельности в рамках учебных циклов.

Государственные аттестационные испытания, входящие в состав государственной итоговой аттестации выпускника, полностью соответствуют основной образовательной программе высшего образования, которую он освоил за время обучения.

2. Перечень компетенций, оцениваемых в ходе государственной итоговой аттестации

В процессе государственной итоговой аттестации осуществляется оценка следующих компетенций:

Универсальные компетенции

Код и наименование универсальных компетенций	Индикаторы	
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	ИУК- 1.1. Осуществляет поиск и критический анализ информации в соответствии с поставленными задачами. ИУК 1.2. Соотносит разнородные явления и систематизирует их в рамках избранных видов деятельности. ИУК- 1.3. Использует теорию системного подхода и системного анализа при постановке цели, задач, моделировании, выборе и принятии решений. ИУК -1.4. Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки, рассматривает различные точки зрения на поставленную задачу; определяет рациональные идеи для решения поставленных задач, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.	защита выпускной квалификационной работы
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	ИУК- 2.1. Видит проблему, формулирует гипотезу, ставит цель в рамках исследования и проектирования. Формулирует совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач. ИУК- 2.2. Проектирует решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений. ИУК- 2.3. Вступает в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества. ИУК -2.4. Самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывает систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или исследования на каждом этапе реализации и по завершении работы. ИУК -2.5. Адекватно оценивает риски, последствия и дальнейшее развитие проекта или исследования.	защита выпускной квалификационной работы

<p>УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>ИУК- 3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде. ИУК-3.2. Понимает результаты (последствия) личных действий в команде и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата. ИУК-3.3. Различает особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности. ИУК-3.4. Способен устанавливать разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную и др.). Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, в презентации. результатов работы команды. ИУК -3.5. Соблюдает установленные нормы и правила командной работы.</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке(ах)</p>	<p>ИУК-4.1. Выбирает на государственном и иностранном (-ых) языках коммуникативно приемлемые стиль делового общения, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами. ИУК-4.2. Использует информационно - коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения различных коммуникативных задач на государственном и иностранном (-ых) языках. ИУК-4.3. Ведет деловую переписку, учитывая особенности стилистики официальных и неофициальных писем, социокультурные различия в формате корреспонденции на государственном и иностранном (-ых) языках. ИУК-4.4. Умеет коммуникативно и культурно приемлемо вести устные деловые разговоры на государственном и иностранном (-ых) языках. ИУК-4.5. Демонстрирует умение выполнять перевод академических текстов с иностранного (-ых) на государственный язык.</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p>	<p>ИУК-5.1. Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп. ИУК-5.2. Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России (включая основные события, основных исторических деятелей) в контексте мировой истории и культурных традиций мира (в зависимости от среды и задач образования), включая мировые религии, философские и этические учения. ИУК-5.3. Умеет толерантно и конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции.</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>

	ИУК-5.4. Имеет практический опыт анализа философских, исторических фактов, опыт оценки явлений культуры.	
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>ИУК- 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешного обучения, выполнения порученной работы.</p> <p>ИУК -6.2. Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИУК -6.3. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИУК -6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИУК 6.5. Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.</p>	защита выпускной квалификационной работы
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИУК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.</p> <p>Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>ИУК-7.2. Умеет выполнять комплекс физических упражнений.</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>ИУК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	защита выпускной квалификационной работы
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения	<p>ИУК-8.1 Идентифицирует угрозы (опасности) природного и техногенного происхождения для жизнедеятельности человека в повседневной жизни, профессиональной деятельности, при возникновении чрезвычайной ситуации и военного конфликта.</p> <p>ИУК-8.2 Определяет модель поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>	защита выпускной квалификационной работы

устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуации и военных конфликтов	ИУК-8.3 Способен применять приемы оказания первой помощи пострадавшему	
УК-9- Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	ИК.УК-9.1. Понимает базовые принципы функционирования экономики и экономического развития, цели и формы участия государства в экономике ИК.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	защита выпускной квалификационной работы
УК-10 - Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	ИУК-10.1 Планирует, организует и проводит мероприятия, направленные на борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности; формирование нетерпимого отношения к коррупционным проявлениям. ИУК-10.2 Оперировать знаниями о коррупционной деятельности и выявляет признаки коррупционного поведения, осознает степень и характер общественной опасности коррупционных правонарушений или преступлений. ИУК -10.3 Знает положения действующего законодательства, регулирующего борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности; способы формирования нетерпимого отношения к коррупционным проявлениям.	защита выпускной квалификационной работы

Общепрофессиональный компетенции

Код и содержание компетенции	Индикаторы	
<p>ОПК-1 – способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;</p>	<p>ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно – правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.</p> <p>ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.</p>	<p>Защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>ОПК-2 – способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);</p>	<p>ОПК-2.1. Разрабатывает программы педагогической деятельности (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.</p> <p>ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения/реализации программ (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p> <p>ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно – коммуникационных, используемых при разработке программ педагогической деятельности и их элементов.</p>	<p>Государственный экзамен</p>

<p>ОПК-3 – способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;</p>	<p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.</p> <p>ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>	<p>Защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>ОПК-4 – способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей;</p>	<p>ОПК-4.1. Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.</p> <p>ОПК-4.2. Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>Защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>ОПК-5- способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;</p>	<p>ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.</p> <p>ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.</p> <p>ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.</p>	<p>Государственный экзамен</p>

<p>ОПК-6 – способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;</p>	<p>ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого- педагогические технологии с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.</p>	<p>Защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>ОПК-7 – способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;</p>	<p>ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. ОПК-7.2. Конструктивно взаимодействует с педагогами и иными специалистами в рамках реализации образовательных программ с целью максимально полного удовлетворения образовательных потребностей обучающихся ОПК-7.3. Эффективно взаимодействует с обучающимися в рамках реализации образовательных программ</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>ОПК-8 – способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.</p>	<p>ОПК-8.1. Демонстрирует владение системой специальных научных знаний в предметной области ОПК-8.2. Применяет специальные предметные знания в педагогической деятельности по направленности программы</p>	<p>государственный экзамен</p>
<p>ОПК-9 - способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-9.1. Должен знать и понимать принципы работы современных информационных технологий ОПК-9.2. Уметь использовать современные информационные системы и технологии в решении профессиональных задач ОПК-9.3. Иметь навыки работы с современным общесистемным и офисным программным обеспечением, в т.ч. отечественного производства ОПК-9.4. Иметь навыки обеспечения информационной безопасности при работе с современными информационными системами и технологиями.</p>	<p>Государственный экзамен</p>

Профессиональные компетенции

<p>ПК-1 –готов к проектированию и реализации обучения в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования по предмету.</p>	<p>ПК-1.1. готов к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС начального общего, основного общего, среднего общего образования. ПК-1.2. – готов к реализации системно-деятельностного подхода в обучении, в том числе формирования у обучающихся предметных, метапредметных, личностных результатов обучения.</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>ПК-2. Готов осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе</p>	<p>ПК-2.1. готов к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с требованиями Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области ПК-2.2. готов к реализации методики организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>ПК– 3. Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководить соревновательной деятельностью спортсменов</p>	<p>ПК - 3.1. Применяет методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта ПК -3.2. Осуществляет проведение со спортсменами тренировок на основе комплекса специальных упражнений, соответствующих специфике соревновательной деятельности и техники вида спорта, с целью развития технической подготовки ПК -3.3. -Демонстрирует правила соревнований по видам спорта и дисциплинам. Использует современные, в том числе новейшие, методики подготовки спортсменов. ПК -3.4. - Планирует комплексные программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в работе.</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>ПК - 4. Способен осуществлять профессиональную деятельность в группах спортивной подготовки в соответствии с специальными требованиями, правилами и нормами</p>	<p>ПК – 4.2. Способен использовать контрольно-измерительные средства в тренировочном процессе ПК-4.3. Способен оценивать результаты деятельности обучающихся в группах спортивной подготовки</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>

<p>КС-1. Способен осуществлять профилактику экстремизма, терроризма и аддиктивного поведения в молодежной среде</p>	<p>КС-1.1. Способен выявлять ранние поведенческие признаки экстремистского и аддиктивного поведения КС-1.2. Способен проектировать и реализовывать профилактические программы и отдельные профилактические мероприятия на основе научно-обоснованных подходов к профилактической деятельности и знаний о сущности экстремизма, терроризма и аддиктивного поведения в молодежной среде</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>
<p>КС-2. Готов к оказанию организационной поддержки обучающихся образовательных организаций в создании, развитии и деятельности детского коллектива, способен осуществлять сопровождение деятельности временного детского коллектива в организациях отдыха детей и их оздоровления.</p>	<p>ПКС 2.1. Способен планировать и осуществлять сопровождение деятельности временного детского коллектива (группы, подразделения, объединения) в соответствии с планом работы организации отдыха детей и их оздоровления; ПКС 2.2. Готов к организации игр, сборов и иных мероприятий во временном детском коллективе (группе, подразделении, объединении), направленных на формирование коллектива, его развитие, поддержание комфортного эмоционального состояния; ПКС 2.3. Способен организовать включение участников временного детского коллектива (группы, подразделения, объединения) в систему мотивационных мероприятий организации отдыха детей и их оздоровления, а также информирование обучающихся образовательных организаций- членов детского коллектива (группы, подразделения, объединения) о возможностях участия в конкурсах и проектах, направленных на развитие личностных качеств отдельных участников и всего детского коллектива в целом.</p>	<p>защита выпускной квалификационной работы</p>

3. Место государственной итоговой аттестации в структуре ОП ВО

Государственная итоговая аттестация относится к базовой части учебного плана (Б.3.). Государственная итоговая аттестация, завершает освоение основной образовательной программы, является обязательной для всех обучающихся. Государственная итоговая аттестация проводится государственными экзаменационными комиссиями в целях определения соответствия результатов освоения обучающимися основной образовательной программы с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

4. Структура и содержание государственной итоговой аттестации

Общая трудоемкость государственной итоговой аттестации составляет 9 зачетных единиц, (6 недель), из них государственный экзамен – 3 зачетных единицы, защита выпускной квалификационной работы – 6 зачетных единиц.

4.1. Формы проведения государственной итоговой аттестации

В блок «Государственная итоговая аттестация» входит подготовка выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты, а также подготовка и сдача государственного экзамена.

«Государственная итоговая аттестация» может проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

4.2 Содержание государственного экзамена

по разделу «Теория и методика физической культуры»:

Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина

Место курса «Теория и методика физической культуры» (ТиМФК) в Федеральном государственном образовательном стандарте. Ведущая роль курса ТиМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирования у студентов представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра по направлению подготовки. Цели и задачи методики обучения и воспитания физической культуре. Связь теории и методики обучения с другими предметами, с предметами профессионального цикла. Основные понятия ТиМФК: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование.

Система физического воспитания в России.

Становление отечественной системы физического воспитания.

Структура системы физического воспитания: цель, задачи, принципы (содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, связи физического воспитания с практикой жизни, оздоровительной направленности; основы (мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные).

Характеристика средств физической культуры

Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.

Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Техника двигательного действия. Использование Классификация физических упражнений: по их биомеханическим особенностям, направленности на развитие двигательных качеств или обучения двигательным действиям, спортивной технике и др.

Характеристика методов физической культуры

Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; общепедагогические методы: методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности Требования к методам.

Структура процесса обучения и особенности его этапов.

Понятие двигательные умения и навыки в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка: методическая последовательность и законы формирования. Структура процесса обучения и особенности этапов: этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Практические и методические основы развития и воспитания силовых способностей.

Понятие сила и силовые способности; средства и методы воспитания силовых способностей; методики воспитания силовых способностей; контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей

Практические и методические основы развития и воспитания скоростных способностей.

Понятие быстрота и скоростные способности; средства и методы воспитания скоростных способностей; методики воспитания скоростных способностей; контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.

Практические и методические основы развития и воспитания выносливости.

Понятие выносливости и ее виды; средства и методы воспитания выносливости; особенности воспитания специфических типов выносливости; контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

Практические и методические основы развития и воспитания гибкости.

Понятие гибкости, формы проявления гибкости; средства и методы воспитания гибкости; методика воспитания гибкости; контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Практические и методические основы развития и воспитания координационно-двигательных способностей.

Понятие ловкости и координационно-двигательные способности; средства и методы воспитания координационно-двигательных способностей; методические подходы и методика их воспитания. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационно-двигательных способностей.

Технология планирования физической культуры в школе.

Виды планирования по физической культуре, требования к планированию и его методическая последовательность. Характеристика основных документов планирования в школе по физической культуре: общий план работы по физическому воспитанию и его разделы, годовой план-график, Поурочный рабочий (тематический) план на четверть, план-конспект урока.

Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению единого физкультурно-оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

Особенности физического воспитания детей в дошкольном возрасте.

Значение и задачи физического воспитания в дошкольном возрасте; возрастные особенности физического развития детей; формы проведения занятий по физической культуре в детских дошкольных учреждениях; особенности методики проведения обязательных занятий по физической культуре.

Особенности физического воспитания детей в младшем школьном возрасте.

Значение и задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста; формы и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста; особенности методики проведения уроков физической культуры.

Особенности физического воспитания детей в среднем школьном возрасте.

Значение и задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста; формы и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста; особенности методики проведения уроков физической культуры

Особенности физического воспитания детей в старшем школьном возрасте.

Значение и задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности детей старшего школьного возраста; формы и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста; особенности методики проведения уроков физической культуры.

Методические основы построения и проведения урока по физической культуре в школе.

Урок - как основная форма организации занятий физическими упражнениями в школе; требования к уроку; структура урока и характеристика его частей; классификация уроков; способы организации обучающихся на уроке физической культуры.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Характеристика этапов профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры: подготовка к процессу физического воспитания, практическая деятельность на уроке, контроль за эффективностью педагогического процесса. Конструктивная деятельность учителя физической культуры.

Основы методики физического воспитания населения в основной период трудовой деятельности.

Значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью; характеристика форм физического воспитания; контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Основы методики физического воспитания студенческой молодежи.

Значение и задачи физического воспитания студентов; возрастные особенности контингента обучающихся в вузе; формы организации физического воспитания студентов; методические основы физического воспитания и особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.

Характеристика составных частей спортивной тренировки.

Цель и задачи спортивной тренировки; составные части спортивной тренировки: спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая, психическая, интеллектуальная и интегральная подготовки-задачи, средства и методы.

Средства и методы, применяемые в тренировочном процессе.

Понятие спортивная тренировка, отличительные черты спортивной тренировки; средства спортивной тренировки: собственно-тренировочные, естественно-средовые, медико-биологические, психологические, материально-технические. Понятие «метод», группы методов: общепедагогические (словесные и наглядные), практические (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Характеристика спортивно-технической подготовки спортсмена.

Сущность понятия «техническая подготовка». Основные задачи технической подготовки спортсмена. Требования, предъявляемые к технической подготовке спортсмена. Средства технической подготовки спортсмена. Основные положения стабилизации спортивных навыков. Основные условия повышения формирования навыков технической подготовки. навыков. Этапы технической подготовки.

Характеристика спортивно – тактической подготовки спортсмена

Сущность понятия «тактическая подготовка» спортсмена. Виды тактической подготовки. Специфическими средства и методы тактической подготовки. Тактическое мышление.

Методические основы оздоровительно - рекреативной и реабилитационной физической культуры.

Общая характеристика оздоровительной физической культуры (цель, задачи, содержание и направления); характеристика средств специально-оздоровительной направленности; характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем; оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

Цель и задачи культурно-просветительской деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Ведение в управление проектами. Средства и методы изучения и формирования культурных потребностей различных групп населения. Разработка и создание просветительских программ и их реализация в целях популяризации научных знаний и культурных традиций. Использование современных информационно-коммуникационных технологий и средств массовой информации (СМИ) для решения культурно-просветительских задач; формирование художественно-культурной среды

по разделу «Медико-биологические основы физической культуры и спорта»

Физиологические основы физического воспитания.

Физиологические основы здорового образа жизни учащихся.

Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни. Потребность в двигательной активности у детей и подростков. Гиподинамия, ее причины.

Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма. Диапазон функциональных возможностей детского организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие систем жизнеобеспечения и регуляции. Акселераты и ретарданты, их уровень физического развития.

Закаливание школьников в процессе занятий физической культурой и его физиологическое обоснование. Учет возрастных особенностей.

Физическое воспитание и борьба с вредными привычками учащихся.

Анатомо – физиологическая и гигиеническая характеристики физических упражнений.

Физические упражнения как произвольные движения. Уровни построения движений (по Л.А. Бернштейну). Единство безусловно - рефлекторной основы и приобретенных рефлексов в произвольных движениях. Управление произвольными движениями. Навыки и физиологические механизмы их формирования. Фазы формирования навыков.

Анатомо-физиологические основы классификации Физических упражнений. Циклические и ациклические упражнения. Физиологические основы развития двигательных качеств. Сила, быстрота, выносливость, координированность, их возрастные особенности. Сензитивные периоды развития.

Физиологические основы проведения занятий по физической культуре.

Понятие о мощности мышечной работы. Работы умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной мощности. Статическая и динамическая работы мышц, ее роль в физическом воспитании детей. Вегетативное обеспечение мышечной работы: анаэробная и аэробная фазы работы различной мощности. Возрастные особенности.

Физиологическая характеристика урока физической культуры.

Фазы работоспособности и части урока. Преднастройка, вработывание. Разминка как ускоритель вработывания. Фаза устойчивой работоспособности: истинное и ложное устойчивое состояние. Мертвая точка и второе дыхание: причины возникновения и механизмы проявления. Состояние монотонии. Фаза сниженной работоспособности: утомление, его механизмы и роль в повышении функциональных возможностей школьников. Фаза восстановления работоспособности. Физиологическое обоснование

формирования физической нагрузки на занятиях по физической культуре. Возрастные, половые и индивидуальные различия в реакции организма на физическую нагрузку.

Физиологические особенности проведения занятий по физической культуре в зимнее и летнее время на открытом воздухе.

Физиологическая характеристика различных разделов учебной программы по физической культуре.

Плавание. Спортивные игры. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Гимнастика, их физиологическая характеристика с учетом возрастных особенностей учащихся требований гигиены.

Физиологическое содержание тренированности. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя. Спортивная форма. Развитие тренированности у детей школьного возраста. Перенапряжение и перетренированность, их механизмы и профилактика.

Основы организации спортивной медицины в России.

Предмет и задачи спортивной медицины. Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний восстановления здоровья.

Основы организации спортивной медицины в России. Основные, формы и методы работы. Врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты; задачи, структура, организация работы.

Основы общей и спортивной патологии.

Понятие о здоровье и болезни. Этиология и патогенез заболеваний. Восстановление структуры тканей после травм.

Заболевания и травмы у спортсменов.

Причины заболеваний у спортсменов: непосредственно несвязанные со спортом / инфекции, отравления, курение и др./, непосредственно связанные со спортом /недостаточная тренированность, нарушение питания и др./ Сравнение заболеваемости спортсменов и молодых людей, не занимающихся спортом.

Травмы при занятиях физкультурой и спортом; их причины и профилактика. Понятие о хронической микротравматизации и ее значение в патологии у физкультурников и спортсменов.'

Медицинская и спортивная реабилитация.

Содержание и методы врачебно – педагогического контроля.

Значение и задачи врачебно-педагогических наблюдений. Оценки воздействия физических нагрузок по субъективному состоянию, по визуальным признакам утомления. Физиологическая кривая урока, тренировки.

Анамнез. Антропометрия. Физиологические методы обследования Функциональные пробы. Особенности обследования детей и подростков.

Врачебный контроль за физическим воспитанием подростков и детей.

Организация ВК за физическим воспитанием в школе. Осмотры школьников. Распределение на группы.

Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физического воспитания. Санитарно-гигиенический контроль за внеурочными формами физического воспитания. Особенности методики физического воспитания детей, отнесенных к специальной медицинской группе.

Средства восстановления спортивной работоспособности.

Педагогические, психологические, фармакологические и физические средства и методы восстановления спортивной работоспособности.

раздел Педагогика

Характеристика педагогической деятельности.

Понятие профессиональной педагогической деятельности, ее сущность, задачи и функции. Ценностные основы профессиональной деятельности педагога. Гуманистический характер педагогической деятельности. Основные виды профессиональной деятельности педагога и их структура. Профессионально обусловленные требования к личности педагога. Педагогические способности, их структура. Профессиональная компетентность педагога, ее сущность и содержание. Требования профессиональной этики. «Профессиональный стандарт педагога». «Модельный кодекс профессиональной этики». Требования ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» к личности и деятельности педагога.

Педагогика как наука. Объект, предмет, основные категории и задачи педагогической науки. Методология педагогической науки.

Объект, предмет, категории и задачи педагогической науки. Структура педагогической науки и ее связь с другими науками. Единство педагогической теории и практики.

Становление классической педагогической науки. Педагогическая система Я.А. Коменского. К.Д. Ушинский о педагогике как науке и искусстве. Теория свободного воспитания в истории школы и педагогики.

Методология педагогической науки: сущность и уровни (философский; общенаучный; конкретно-научный; технологический).

Научное исследование в педагогике и его этапы (методологический или постановочный, процедурный или собственно исследовательский, оформительно-внедренческий). Методы педагогических исследований (методы эмпирического исследования; методы теоретического исследования).

Особенности образовательных систем.

Роль и место образования в жизни личности и общества. Понятия «образовательная система», «воспитательная система». Гуманистические образовательные системы прошлого и настоящего. Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации в современных условиях. Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации».

Реформы высшей школы в конце XX-начале XXI века. Болонский процесс.

Целостный педагогический процесс. Личность обучающегося как объект и субъект педагогического процесса.

Структура педагогического процесса, его закономерность. Функции и движущие силы противоречия педагогического процесса. Субъекты педагогического процесса. Взаимодействие педагогов и учащихся в педагогическом процессе. Сущность и структура взаимодействия. Типы взаимодействия. Особенности педагогического взаимодействия. Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности. Законы развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде. Индивидуальные особенности детей. Учет в педагогическом взаимодействии индивидуальных, возрастных, гендерных особенностей учащихся. Современные подходы к проектированию индивидуальных маршрутов учащихся в процессе обучения и индивидуальных программ развития обучающихся.

Педагогическое общение.

Профессионально-педагогическое общение. Характеристики педагогического общения. Стили и модели педагогического общения. Факторы эффективности педагогического общения. Умения учителя, влияющие на эффективность общения: коммуникативные, гностические, экспрессивные. Приемы общения и их использование для решения учебно-воспитательных задач. Формирование индивидуального стиля педагогического общения.

Сущность процесса обучения.

Обучение. Закономерности и принципы обучения. Понятие о логике и структуре процесса обучения и процесса усвоения знаний. Деятельность учителя по организации и управлению познавательной деятельностью школьников в процессе обучения. Формирование мотивации к обучению.

Современные педагогические подходы к организации процесса обучения.

Современные документы, регламентирующие цели и содержание общего среднего образования. Деятельностный, компетентностный, развивающий, дифференцированный подходы к организации обучения.

Методы и средства обучения.

Понятие метода и приема обучения. Классификация методов обучения. Характеристика современных методов обучения. Методы организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п. Организация самостоятельной деятельности обучающихся. Средства обучения и их дидактические возможности. Классификация средств обучения. Требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним.

Характеристика современных технологий обучения.

Сущность и история возникновения педагогических технологий. Признаки технологически организованного педагогического процесса. Критерии технологичности. Характеристика востребованных школой технологий обучения: технология проектного обучения, технология проблемного обучения, исследовательская деятельность, дискуссионные технологии, информационно-коммуникационные технологии и др.)

Формы организации обучения.

Общее понятие о формах организации обучения. Классификация форм обучения. Характеристика основных форм обучения. Урок - основная форма организации учебного процесса. Типология уроков. Структура урока. Технологическая карта урока. Анализ эффективности урока.

Содержание образования как средство развития личности.

Фундаментальное ядро содержания общего образования. Концепция ФГОС общего образования. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования. Учебные программы, планы, учебники и учебные пособия.

Формирование универсальных учебных действий.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования. Виды универсальных учебных действий. Способы формирования и оценки сформированности универсальных учебных действий. Программа формирования универсальных учебных действий.

Контроль и оценка достижений обучающихся.

Контрольно-регулирующий компонент образовательного процесса. Виды, формы и методы контроля. Принципы контроля. Подходы к оцениванию индивидуальных достижений обучающихся. Оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей. Технология «портфолио».

Основные характеристики воспитания.

Определение воспитания. Сущностные характеристики воспитания. Проблемы воспитания и социализации обучающихся в современных условиях. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России». Проект Стратегии развития воспитания в Российской Федерации (2015-2025 годы).

Цели воспитания и их классификация. Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера. Этапы воспитательного процесса. Проектирование воспитательного процесса. Понятие «содержание воспитания». Традиционный и ценностный подходы к трактовке содержания воспитания. Основные направления воспитания.

Особенности внеурочной деятельности обучающихся.

Деятельность – основа воспитательного процесса. Модели организации внеурочной деятельности в современной школе.

Виды внеурочной деятельности и их характеристика. Требования к организации внеурочной деятельности. Организация различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Методы, приемы, формы, технологии воспитания.

Сущность понятий «метод воспитания», «приём воспитания», «средство воспитания», «форма воспитательной работы».

Классификация методов воспитания и их характеристика.

Разнообразие форм воспитательной работы и их классификации. КТД и его воспитательный потенциал. Выбор методов и форм воспитания. Организация олимпиад, конференций, турниров, игр. Проектирование воспитательных программ, форм воспитательной работы.

Технологии воспитательной работы – общая технология организаторской работы А.Н. Лутошкина, методика коллективного творческого воспитания И.П. Иванова, технология социального проектирования.

Среда и ее влияние на развитие человека.

Сущность, факторы социализации. Понятие и сущность образовательной среды. Требования ФГОС общего образования к организации образовательной среды в образовательной организации. Создание безопасной и комфортной образовательной среды в образовательном учреждении. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.

Воспитание личности в коллективе.

Теория коллективного воспитания. Развитие теории коллективного воспитания в 20-е гг. XX в. Идеи и опыт А. С. Макаренки, В. Н. Сороки–Росинского, С. Т. Шацкого. Проблемы коллективного воспитания в работах В. А. Сухомлинского и И. П. Иванова. Развитие теории коллективного воспитания в 60–80-е годы: В. А. Караковский, А. В. Мудрик, Л. И. Новикова, Н. Л. Селиванова и др.

Единый школьный коллектив – ядро гуманистической воспитательной системы. Школьный коллектив общинного типа. Школьный коллектив как совокупность разнообразных детских объединений. Детские общественные объединения и организации в жизни школы. Основные пути формирования единого школьного сообщества. Ключевые дела, события, воспитательные центры, клубы, воспитывающие ситуации – основные формы организации современной деятельности детей и взрослых. Самоуправление в ученическом коллективе школы. Создание в учебной группе (классе, кружке, секции и т.п.) коллектива обучающихся. Поддержка в детском коллективе деловой, дружелюбной атмосферы. Помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления.

Результативность образовательного процесса.

Результаты образования, пути их достижения и способы оценки. Проблема определения результатов воспитания в отечественной педагогической науке, в стандартах второго поколения. Результаты и эффекты воспитания.

Организация воспитания в условиях поликультурного общества. Этнос как фактор социализации человека. Национальные контексты воспитания и социализации.

Национальное самосознание. Национальная идентификация личности. Организация воспитания в условиях полиэтничного общества и многонационального государства. Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Проект Концепции развития поликультурного образования в Российской Федерации. Патриотическое воспитание учащихся.

Сотрудничество школы и семьи. Семья как фактор социализации ребёнка. Нормативно-правовые документы, регламентирующие взаимодействие школы и семьи. Организация взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.

Направления, формы и методы взаимодействия учителя с родителями (законными представителями) школьников. Использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся. Помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.

Защита достоинства и интересов обучающихся.

Гуманистический характер педагогической деятельности. Конвенция о правах ребёнка. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы.

Педагогическое сопровождение. Технология педагогической поддержки. Индивидуальная педагогическая помощь в процессе социализации личности. Методика оказания индивидуальной помощи.

Поддержка и помощь детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях. Профилактика девиантного поведения: сущность, виды, технологии.

Институт уполномоченных по правам ребёнка в Российской Федерации. Школьные службы примирения.

Инклюзивное образование.

Особенности образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями. Адаптированные образовательные программы.

Национальный проект «Доступная среда». Опыт реализации проекта в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Управление образовательными системами.

Понятия «управление», «управление образовательной системой», «педагогический менеджмент». Школа как объект научного управления. Уровни управления образовательной системой.

Основные признаки государственного и общественного управления образовательной системой.

Общие принципы и функции управления образовательными системами. Методы управления образовательными системами.

Проблемы управления образовательными системами в законе РФ «Об образовании в Российской Федерации».

4.3. Методические рекомендации для обучающихся по подготовке к государственному экзамену

Условия подготовки и процедура проведения экзамена. На подготовку и проведение экзамена студентам устанавливается перерыв между государственными аттестационными испытаниями продолжительностью не менее 7 календарных дней. Государственный экзамен является квалификационным и предназначен для определения теоретической и практической подготовленности выпускника к выполнению профессиональных задач, установленных ФГОС ВО. Государственный экзамен проводится в форме устного экзамена. Каждый экзаменационный билет содержит по 3 вопроса: первый вопрос – по теории и методике физической культуры, второй вопрос – по медико-биологическим основам физической культуры и спорта, третий – по педагогике и комплексное контрольное задание (ситуационную задачу), которое содержит проблемный вопрос, определяющий знание студентами конкретной технологии профессиональной деятельности, умение предложить, а также обосновать варианты разрешения данной ситуации.

Перед проведением государственной итоговой аттестации кафедрой физической культуры и спорта организуются обзорные консультации по проблемам, выносимым на государственный экзамен.

Подготовка к государственному экзамену по дисциплинам базовой и вариативной части включает в себя:

1. Повторение на более высоком уровне изученных в процессе профессионального образования основных блоков и разделов программ учебных дисциплин по теории и методике физической культуры, базовых знаний по вопросам педагогики и психологии, а также знаний по физиологии, физиологии физического воспитания и спорта, анатомии, биомеханике, спортивной медицине, спортивным дисциплинам и т.д.

2. Самостоятельную проверку качества освоения профессионально значимых знаний, используя для этого соответствующие объемные требования к государственному экзамену.

Самостоятельную подготовку целесообразно начать со структурирования объемных требований по соответствующим учебным разделам и темам, нахождения отобранной тематики в содержании рекомендуемой литературы. Здесь, необходимо, в первую очередь, ориентироваться на лекционный материал обзорных лекций и семинаров по соответствующим учебным дисциплинам, учебники и учебные пособия, представленные в списке основной литературы. В случае, если материал имеющейся литературы оказывается недостаточным для выполнения того или иного требования, необходимо пользоваться и некоторыми специальными изданиями из списка дополнительной литературы, которые дадут возможность более подробно рассмотреть некоторые аспекты рассматриваемого вопроса.

Значительное место в структуре подготовки к экзамену необходимо отводить повторению и изучению программно-нормативных документов, методических рекомендаций, публикуемых в периодической печати. Такая подготовка, позволяет обогатить ответы выпускников во время государственной аттестации новыми данными и фактами, научными результатами, по вопросам организации и проведения занятий физической культурой, профессиональных особенностях деятельности современных педагогов физической культуры. Приводимые выпускниками оценочные суждения, построенные на знаниях периодических изданий, могут в значительной степени служить доказательством его профессиональной зрелости и компетентности.

Перечень требований для самостоятельной подготовки и самостоятельного контроля качества, освоенных профессионально-значимых знаний, разрабатываются с учетом вузовской программы государственного экзамена по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура». В своем основном содержании они отражают содержание учебных дисциплин базовой части: «Теория и методика физической культуры», «Основы спортивной тренировки», «Педагогика», «Психология», «Физиология физического воспитания и спорта», «Спортивная медицина», спортивные дисциплины. Билеты по государственному экзамену включают задания, представленные в форме проблемных вопросов, ситуационных задач и т. п.

Требования к выпускной квалификационной работе

По своему назначению, срокам подготовки и содержанию выпускная работа бакалавра является самостоятельным научно-практическим и практическим исследованием. Она предназначена для выявления подготовленности выпускника к продолжению образования по образовательно-профессиональной программе следующей ступени и выполнению профессиональных задач на уровне требований Федерального государственного образовательного стандарта в части, касающейся минимума содержания и качества подготовки.

Показателем оценки качества ВКР, а, следовательно, и оценки профессионализма бакалавра является исследование, которое ориентировано на практическое применение, а

выводы и рекомендации, предлагаемые в ВКР, полностью или частично могут быть внедрены в практику для ее совершенствования.

ВКР бакалавра должна отвечать следующим основным требованиям:

отражать актуальность рассматриваемой проблемы;

содержать аппарат исследования (определение его объекта и предмета, формулировку цели, задач, методов исследования);

содержать теоретическую часть – обзор научной литературы и источников по заданной теме, эмпирическую часть - обобщение опыта практической деятельности и методические рекомендации по ее улучшению, и/или результаты творческой/предметной деятельности обучающихся, и/или эмпирическое исследование, и/или формирующий эксперимент;

соответствовать современным подходам к обработке, интерпретации и представлению результатов работы.

ВКР должна иметь следующую логико-композиционную структуру:

Введение: содержит обоснование актуальности выбранной темы, определение объекта и предмета исследования или разработки, формулировку цели и задач, представление использованных методов исследования и обработки данных, а также практическую значимость исследования (объем введения 2-4-стр.);

Основная часть (2-4 главы) раскрывающие основное содержание работы (30-70 стр.), а также результаты творческой, предметной деятельности при наличии;

Заключение содержит теоретические и практические выводы работы (2-4 стр.).

Список используемых источников и литературы включает перечень научно и научно-учебной литературы (исследований, монографий, учебных пособий, научной периодики и др.) и источников (нормативно-правовых актов, Интернет–ресурсов, художественных текстов, словаре, справочников и др.) оформленный в соответствии с требованиями стандарта;

Приложение включают иллюстрированные, статические, методические и др. материалы. Материалы приложений не входят в общий объем ВКР.

Объем работы составляет – 35-80 страниц стандартного печатного текста (без приложений). ВКР должна быть оформлена в соответствии с действующими правилами оформления текстовых документов.

4.5. Методические рекомендации для обучающихся по подготовке выпускной квалификационной работы

Выпускные квалификационные работы для квалификации степени бакалавра выполняется в форме бакалаврской работы.

Выполнение выпускной квалификационной работы является заключительным этапом образования учащихся на ступени бакалавриат имеет своей целью формирование общекультурных и профессиональных компетенций в области решения задач практика прикладного характера.

Выпускная квалификационная работа сдается на выпускающую кафедру на бумажном носителе не позднее чем за 10 дней до дня защиты, после этого научным руководителем составляется отзыв. Тексты ВКР в обязательном порядке проверяются на объем заимствований. Выпускающая кафедра обеспечивает ознакомление обучающегося с отзывом не позднее чем за 5 календарных дней до дня защиты.

Выпускная квалификационная работа, отзыв и рецензия (рецензии) передаются в государственную экзаменационную комиссию не позднее чем за 2 календарных дня до дня защиты выпускной квалификационной работы. В процессе защиты выпускной квалификационной работы члены государственной экзаменационной комиссии должны быть ознакомлены с отзывом руководителя выпускной квалификационной работы и рецензией.

Защита выпускной квалификационной работы является обязательной и проводится в соответствии с графиком ГИА, утвержденным проректором по учебной методической работе.

К защите студент должен подготовить доклад и необходимый иллюстративный материал, которым он предполагает воспользоваться в ходе защиты. Продолжительность защиты одной ВКР – до 30 минут, включая доклад автора (не более 10 минут).

Защита проходит на открытом заседании государственной экзаменационной комиссии. По результату защиты выставляется государственная экзаменационная отметка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

К защите студент должен подготовить доклад и необходимый иллюстративный материал (таблицы, схемы), которым он предполагает воспользоваться в ходе защиты, включая мультимедийную презентацию. Продолжительность защиты одной ВКР — до 30 минут, включая доклад автора ВКР (не более 15 мин.).

Выступление обычно строится по трехчастной композиции: вступление, основная часть, заключение. Традиционно в основе логики защитного слова лежат задачи ВКР. Оно составляется на основе введения, выводов по главам и заключения. При этом в тексте выступления нужно обязательно показать актуальность темы, теоретические положения в работе, обзор глав квалификационной работы, представить полученные в процессе результаты. Основной акцент защиты работы должен быть сделан на практическую часть и анализ результатов ее апробации, прикладную ценность работы.

Главная задача докладчика – точно сформулировать и эмоционально изложить суть исследования, лаконично проиллюстрировав ее ярким, образно оформленным, удобным для восприятия иллюстративным материалом. Докладчик должен донести до слушателя свою индивидуальность в исследовании, поэтому в докладе следует особо подчеркнуть личный вклад студента в исследование проблемы.

Вся информация, которая прозвучит в выступлении, должна быть идентична той, которая содержится в ВКР; содержать ту же терминологию, раскрывать те же задачи. Текст должен быть написан, и его можно читать. Выступление выигрывает, если не читается весь доклад, а освещаются его основные позиции, поэтому текст нужно хорошо знать для установления визуального контакта с аудиторией.

При подготовке итогового выступления рекомендуется придерживаться следующей структуры доклада:

- представление темы дипломного проекта (можно не озвучивать, если необходимо увеличить время на доклад основных выводов)
- краткое обоснование выбора темы и ее актуальность
- объект и предмет исследования
- цели и задачи работы
- объект исследования
- предмет исследования
- краткое содержание работы: 5-6 тезисов по теоретической части, краткое описание практической части, методов исследования, результатов
- выводы, предложения.

Всего весь доклад с хронометражем в 10-15 минут (с демонстрационным материалом) укладывается на 3-4 страницах печатного текста с междустрочным интервалом 1,0 и шрифтом 14 пт.

Схема текста доклада на защите выпускной квалификационной работы (пример)

Уважаемые члены государственной экзаменационной комиссии!

Вашему вниманию представляется выпускная квалификационная работа на тему:

«.....»

Дается обоснование актуальности выбора темы (из введения) - (0,5 страницы).

Существующие противоречия обнаруживают наличие проблемы исследования, которая заключается в (или «Существующие противоречия выявляют проблему: каковы(какова?) ?»). Решение выдвинутой проблемы составляет цель настоящего (нашего) исследования, которая представлена на слайде.

ИЛИ

Актуальность, недостаточная разработанность указанной проблемы обусловили выбор направления нашего исследования...

Указываются объект, предмет, проблема, цели и задачи исследования, методы, база исследования (при необходимости). Задачи исследования можно не озвучивать, а представить на слайде.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

В первой главе нами рассмотрены теоретические основы..... Указываются основные теоретические положения по проблеме исследования. Определения понятий и их авторы. Общий вывод.

Базой для организации опытно-практической части работы была выбрана..... Указывается, что и как сделано, результаты работы.

Заключение: изложение результатов, общих выводов по работе, практической значимости работы; где и кем могут быть использованы результаты или материалы вашей работы может начинаться со слов: «Таким образом.....».

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

Опираясь на выводы были сделаны/предложены следующие предложения/рекомендации: _____

В завершении работы была определена практическая... значимость разработанных рекомендаций.

Доклад окончен. Спасибо за внимание!¹

После доклада выпускник должен ответить на вопросы членов ГИА. После выступления начинается обсуждение выпускной квалификационной работы, или дискуссия. В дискуссии могут принять участие как члены ГИА, так и присутствующие заинтересованные лица.

После окончания обсуждения выпускнику предоставляется заключительное слово. В своем заключительном слове выпускник отвечает на замечания рецензента, соглашаясь с ними или давая обоснованные возражения.

Решение государственной аттестационной комиссии принимается на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии или его заместителя. При равном количестве голосов председатель комиссии (или заменяющий его заместитель председателя комиссии) обладает правом решающего голоса. Итоги защиты оформляются протоколом и объявляются в тот же день.

По результатам итоговой аттестации выпускников государственная комиссия по защите выпускных квалификационных работ принимает решение о присвоении им квалификации по направлению и выдаче диплома о высшем образовании.

¹ Слова и фразы, выделенные курсивом, - клише для написания основных разделов выступления на защите ВКР

Обучающийся имеет право подать в апелляционную комиссию письменную апелляцию о нарушении, по его мнению, установленной процедуры проведения государственного аттестационного испытания и (или) несогласии с результатами государственного экзамена.

Порядок и процедура рассмотрения апелляций определяются в Положении о проведении государственной итоговой аттестации по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Костромской государственной университет», утвержденное Ученым советом, протокол № 5 заседания Ученого совета КГУ от 24.01.2017 (редакция с изменениями, утверждено протокол №7 решением Ученого совета от 14.04.2020).

После защиты секретарь ГЭК передает текст ВКР на бумажном и электронном носителях на выпускающую кафедру. Кафедра ведет общую картотеку выпускных квалификационных работ. ВКР хранится на кафедре в течение 6 лет.

Тексты выпускных квалификационных работ передаются выпускающей кафедрой библиотеке и размещаются в электронно-библиотечной системе Университета. Порядок проверки на объем заимствования, в том числе содержательного, выявления неправомерных заимствований, размещения текстов выпускных квалификационных работ в электронно-библиотечной системе организации устанавливается Положением о порядке размещения выпускных квалификационных работ в электронной информационно-образовательной среде Костромского государственного университета.

5. Порядок проведения государственной итоговой аттестации

Государственная итоговая аттестация проводится в соответствии с требованиями следующих федеральных и локальных актов:

- Федеральный закон 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;

- Положение о проведении государственной итоговой аттестации по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденное Ученым советом, протокол № 2 заседания КГУ от 17.10.2017 (редакция с изменениями, утверждено протокол №7 решением Ученого совета от 14.04.2020).

- Положение о проведении государственной итоговой аттестации по программам высшего образования – программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, утвержденное Ученым советом, протокол № 5 заседания Ученого совета КГУ от 24.01.2017 (редакция с изменениями, утверждено протокол №7 решением Ученого совета от 14.04.2020).

- Порядок организации и проведения государственной итоговой аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, утвержденный Ученым советом, протокол №3 от 28.10.2020.

6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для подготовки к государственной итоговой аттестации

а) основная:

1. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие / Федюкович Н.И., Гайнутдинов И.К. - Рн/Д:Феникс, 2010. - 510 с. ISBN 978-5-222-16959-9 <http://znanium.com/catalog/product/882748>

2. Анатомия человека: Учебное пособие / И.М. Прищепа. - М.: Нов.знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 459 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006954-8, 600экз. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415730>

3. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-

Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915>

4. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

5. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. :ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1717-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

6. Засобина, Г.А. Педагогика : учебное пособие / Г.А. Засобина, И.И. Корягина, Л.В. Куклина. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 250 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3744-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272316>

7. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий. - Изд. 13-е. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-5-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430427>(17.04.2018).

8. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта:

9. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 14с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3; То же [Электронный ресурс]. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

10. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256 с. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0589-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>

11. Педагогика : учебник / В.Г. Рындак, А.М. Аллагулов, Т.В. Челпаченко [и др.] ; под общ. ред. В.Г. Рындак. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 427 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/25026.<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=780670>

12. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин [и др.]. – 4-е изд. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 512 с. и пред. изд.

13. Педагогика: Учебник для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей : учебник / под ред. П.И. Пидкасистого. - 5-е изд., допол. и перераб. - Москва : Педагогическое общество России, 2008. - 580 с. - ISBN 978-5-93134-371-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93280>

14. Педагогика: Учебное пособие / Кроль В.М., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 303 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-369-01536-0 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=516775>

15. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с. - ISBN 978-5-8353-1165-1; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232471>

16. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>

17. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б., - 7-е изд. - М.:Спорт, 2017. - 624 с. ISBN 978-5-906839-86-2 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=918434>

18. Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2__

19. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: Учебно-методическое пособие/ - 2016. - 176 . ISBN Общее Кафка Б Йеневайн О М Спорт с 978-5-906839-14-5 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=920085>

20. ЭБС "Лань": Дьяков, Б.Н. Основы геодезии и топографии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б.Н. Дьяков, В.Ф. Ковязин, А.Н. Соловьев. — Электрон.дан. — СПб. : Лань, 2016. — 272 с. -(Гр. УМО). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/102589>. — Загл. с экрана. <https://e.lanbook.com/book/102589>

21. ЭБС "Юрайт": Суворова, Г. М. Методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебное пособие для вузов / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 245 с. — (Серия : Университеты России). —

I б) дополнительная:

S 1. Атлас анатомии человека / . - 2-е изд., доп. и перераб. - Москва : РИПОЛ классик, В

N 2. Бейзеров, В.А. 105 кейсов по педагогике: педагогические задачи и ситуации : учебное пособие / В.А. Бейзеров. - Москва : Флинта, 2014. -85 с. : ил. - Библиогр. в кн. - Ф

S 3. Корытченкова, Н.И. Психология и педагогика профессиональной деятельности : учебное пособие / Н.И. Корытченкова, Т.И. Кувшинова. -Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 172 с. - ISBN 978-5-8353-1269-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232660>

9 4. Матвеев, Лев Павлович. Теория и методика физической культуры : введение в предмет : учеб. Для высш. спец. физкультурных учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - Изд. 4-е, пер. - СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. - 158, [2] с. - (Учебники для вузов. Специальная литература). - Библиогр. в конце гл. - Предм. указ.: с. 155-157. - ISBN 5-8114-0483-2. - ISBN 5-98119-341-7

0 5. Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; сост. Ю.А. Маренчук. - Б

я 6. Педагогика : [учеб. по направлению 050100 Педагогическое образование] / А. Е. Шахмутский [и др.] ; под ред. А. П. Тряпициной. -СПб. : Питер, 2014. - 304 с. - (Учебник для Ф

Ф 7. Педагогика и психология/Кудряшева Л.А. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 160 с.: 84x108 1/32. - (Краткий курс) (Обложка) ISBN 978-5-9558-0444-6,500 экз. Е

0 8. Педагогика физической культуры : [учебник] / Т. Е. Баева [и др.] ; под общ. ред. В. М. Криличевского [и др.]. - М. : КНОРУС, 2016. - 319, [1] с. - Библиогр.: с. 289-293. - ISBN Ф

о 9. Педагогика: краткий курс / . - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 129 с. -(Скорая Т

Ж

И

К

Л

помощь студенту. Краткий курс). - ISBN 978-5-409-00506-1 ; То же [Электронный ресурс]. -

10. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин [и др.] ; под ред. Ю.Ф.Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - Москва : Сов. спорт, 2007. - 464 с. - напр.- Физическая культура; спец.-Физическая культура и спорт. - ГСЭ. - ISBN 978-5-9718-0192-4

11. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов :учебное пособие / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин и др. ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Высшая школа тренеров по хоккею. - 2-е изд., испр. и доп.. - Москва : Спорт, 2016. - 168 с. : ил. - Библиогр. В кн. - ISBN 978-5-906839-43-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454240>

12. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 478, [2] с. - (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование). - Библиогр.: с. 472-473. – ISBN 978-5-7695-8798-6

13. Чугайнова Л.В. Теория и методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Чугайнова Л.В.— Электрон. текстовые данные.— Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2012.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47906.html>.— ЭБС «IPRbooks»

14. ЭБС «Znanium»: Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: Уч./ В.А. Бондаренко, С.И. Евтушенко, В.А. Лепихова, Н.Н. Чибинев. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 325 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (п) ISBN 978-5-3

6

9 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», - необходимых для подготовки к государственной итоговой аттестации

0 Информационно-образовательные ресурсы:

1 1

2 2. Официальный сайт министерства образования и науки Российской Федерации

3 3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации -

<https://минобрнауки.рф/>

е 3

8

е Электронные библиотечные системы:

9 ЭБС «Лань»

0 2. ЭБС «Университетская библиотека online»

1 3. ЭБС «Znanium»

2 Материально-техническое и информационное обеспечение государственной итоговой и аттестации

3 Рекомендации

4 Аудитория № 21 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест

5 Оборудование: доска, телевизор, видеомagnитофон, DVD – player, видео-проектор,
6 экран, цифровая видео-камера.

7 Набор демонстрационных таблиц, Набор слайдов: Особенности топографии
8 строения органов зрения; Органы дыхания, Органы мочевыделительного аппарата,
9 Влажные препараты, Муляжи, Раздаточный материал, Рельефные таблицы.

а Необходимое программное обеспечение - офисный пакет.

а

й

т

р

м

а