

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования**

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

« 11 » марта 2021г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.05 Мониторинг физического состояния обучающихся

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора 2019

Новокузнецк 2021

Лист внесения изменений

РПД Б1.В.05 Мониторинг физического состояния обучающихся
код, название ПП

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета

(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)

на 2019 год набора

Одобрена на заседании методической комиссии факультета

протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

протокол № 5 от 28.01.2020 г. Артемьев А.А. (*Ф. И.О. зав. кафедрой*)

На 2021 – 2022 уч. год

утверждена Ученым советом факультета

(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)

Одобрена на заседании методической комиссии факультета

протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

протокол № 5 от 26.01.2021 г. Артемьев А.А. (*Ф. И.О. зав. кафедрой*)

Оглавление

1. Цель дисциплины	4
1.1 Формируемые компетенции	4
1.2 Индикаторы достижения компетенций	5
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	6
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	8
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины	9
3.1 Учебно-тематический план	9
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы	9
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	13
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	14
5.1 Учебная литература.....	14
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	15
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	16
6 Иные сведения и (или) материалы.....	16
6.1 Индивидуальные задания для самостоятельной работы студентов	16
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	17

1. Цель дисциплины

Цель преподавания курса дисциплины Б1.В.05 «Мониторинг физического состояния обучающихся» в высших учебных заведениях физической культуры - получение знаний о физическом состоянии занимающихся и дальнейшем использовании этих знаний для адекватного выбора вида физической нагрузки или вида спорта (на этапе отбора); повышения уровня физической подготовленности и работоспособности; укрепления здоровья (или сохранения); правильного построения занятий; фиксирования изменений, происходящих в организме под влиянием нагрузки; своевременной коррекции процесса занятий.

Основные задачи освоения дисциплины:

- 1) регулярные наблюдения за здоровьем лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) достижение оздоровительного эффекта физической культуры у лиц разного возраста, пола и состояния здоровья;
- 3) определение наиболее рациональных форм, методов, средств, объемов и интенсивности физической нагрузки;
- 4) использование знаний об индивидуальных особенностях человека при выборе вида физической нагрузки (ориентация и отбор);
- 5) контроль физического развития детей;
- 6) контроль уровня физической подготовленности обучающихся;
- 7) контроль функционального состояния занимающихся;
- 8) решение вопросов восстановления физической работоспособности после травм, заболеваний, длительных перерывов в занятиях;
- 9) коррекция уровня физического развития, подготовленности, а также коррекция недостатков телосложения;

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата: ПК-1, ПК-3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Профессиональная		ПК-1 Способен ориентироваться в дисциплинах, служащих основой физического воспитания и спортивной тренировки, для использования научных знаний в целях физического воспитания обучающихся ПК-3 Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ПК-1 .Способен ориентироваться в дисциплинах, служащих основой физического воспитания и спортивной тренировки, для использования научных знаний в целях физического воспитания обучающихся .	ПК.1.1.Знает теоретические основы физической культуры. ПК.1.2.Способен ориентироваться в современных концепциях формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК.1.3.Владеет современными методиками диагностики состояния организма обучающихся. ПК.1.4.Способен применять полученные знания, служащие основой физического воспитания и спортивной тренировки для преподавания физической культуры.	Б1.О.10.05 Физиология физического воспитания и спорта Б1.О.10.08 Лечебная физическая культура и массаж Б1.В.03 Психология физической культуры и спорта; Б1.В.05 Мониторинг физического состояния обучающихся Б1.В.06 Биомеханика и спортивная метрология Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика
ПК-3 Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры	ПК.3.1.Знает современные технологии преподавания физической культуры. ПК.3.2.Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК.3.4.Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.	Б1.О.10.01 Плавание с методикой преподавания Б1.О.10.02 Гимнастика с методикой преподавания Б1.О.10.03 Спортивные игры с методикой преподавания Б1.О.10.04 Легкая атлетика с методикой преподавания Б1.О.10.06 Теория и методика физической культуры Б1.О.10.07 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Б1.О.10.10 Физкультурно-оздоровительная работа в образовательных организациях В1.В.02 Дошкольное физическое воспитание; Б1.В.04 Научно-исследовательская работа с обучающимися по физической культуре и безопасности жизнедеятельности; Б1.В.ДВ.01.01 Двигательная активность и профилактика гиподинамии Б1.В.ДВ.01.02

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
		Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры; Б1.В.1ДВ.01.01 Двигательная активность и профилактика гиподинамии; Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика ФТД.02 Туризм и спортивное ориентирование

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1 Способен ориентироваться в дисциплинах, служащих основой физического воспитания и спортивной тренировки, для использования научных знаний в целях физического воспитания обучающихся	ПК.1.1.Знает теоретические основы физической культуры. ПК.1.2.Способен ориентироваться в современных концепциях формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК.1.3.Владеет современными методиками диагностики состояния организма обучающихся. ПК.1.4.Способен применять полученные знания, служащие основой физического воспитания и спортивной тренировки для преподавания физической культуры.	Знает: -современные средства оценки образовательных результатов обучающихся; - медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся.; - современные методики диагностики; - особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; - способы обработки и оценки результатов диагностики. Умеет: -использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности. - ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; - использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки. - выбирать методики диагностики; - создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; - оценить и интерпретировать результаты диагностики. Владеет: - содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся; - знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся; - способами анализа полученных результатов и их оценки; - навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся; - навыками проведения диагностики обучающихся; - умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики.
ПК-3 Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры	ПК.3.1.Знает современные технологии преподавания физической культуры. ПК.3.2.Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе. ПК.3.4.Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.	Знает: - технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии. Умеет: - рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе. Владеет: - методиками формирования

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся.

2 Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 4 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	72		
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	34		
Аудиторная работа (всего):	34		
в том числе:			
лекции	16		
практические занятия, семинары	18		
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме	12		
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы /контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	38		
4 Промежуточная аттестация обучающегося Зачёт (10 семестр)	Зачёт 10 семестр		

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
10 семестр									
1.	Раздел 1. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся	22	4	4	14				
	1.1 Мониторинг здоровья	10	2	4	4				ПР-1
	1.2 Контроль физического состояния в физкультурно-спортивной деятельности	12	2		10				УО-1
2	Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся	28	8	8	12				
	2.1 Физическое развитие	14	4	4	6				ТС-3
	2.3 Физическая подготовленность	14	4	4	6				ПР
3.	Раздел 3. Физическое состояние обучающихся	22	4	6	12				
	3.1. Физическое состояние занимающихся физкультурой и спортом	12	2	4	6				ПР
	3.2 Прогнозирование физических способностей	10	2	2	6				ТС
	Промежуточная аттестация								Зачёт
	Всего:	72	16	18	38				

УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС - контроль с применением технических средств, ТС-1 - компьютерное тестирование, ТС-2 - учебные задачи, ТС-3 - комплексные ситуационные задачи

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	10 семестр	
<i>Лекционные занятия</i>		
1	Раздел 1. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
1.1	Теоретические основы физической культуры и её значение в комплексной оценке качества образования. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса в физическом воспитании	Определение понятия «здоровье». Система оценки состояния здоровья. Здоровье и критерии его оценки. Основные научные концепции здоровья, медико-биологической и психолого-физиологической основы физической культуры. Организация и проведение мониторинга в физическом воспитании. Основные этапы мониторинга. Содержание, формы, методы и средства организации мониторинга в учебной деятельности. Сбор, обработка и представление результатов. Мониторинг изучения физического состояния, как оценки состояния здоровья и эффективности образовательного процесса физической культуры. Цели, задачи и этапы проведения мониторинга. Современные методики диагностики физического состояния
1.2	Виды контроля за физическим состоянием в практике занятий физической культурой и спортом.	Виды контроля в физическом воспитании и спорте. Педагогический: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый, медицинский. Самоконтроль.
2	Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся	
2.1	Физическое развитие и методы его оценки.	Особенности физического развития детей школьного возраста. Морфогенетические основы индивидуальных различий. Необходимость учета индивидуально-типологических особенностей в процессе занятий физической культурой и спортом. Функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем в процессе занятий физической культурой и спортом. Методы оценки показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2.2	Методы оценки функционального развития организма	Особенности функционального развития в школьном возрасте. Функциональные показатели: ЧСС, АД, СО, МОК, МПК, ЖЕЛ. Методы оценки функциональных показателей.
2.3	Функциональные резервы организма при занятиях физической культурой и спортом	Понятие «функциональные пробы», цель их использования, основные виды функциональных проб; пробы с физической нагрузкой; характеристика психоэмоциональных проб. Пробы с моделированием уменьшения венозного возврата крови к сердцу и цель их использования в практике физической культуры и спорта; пробы с воздействием на внешнее дыхание

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
2.4	Физическая подготовленность и методы её оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом	Теория развития физических способностей. Физические качества человека. Особенности развития двигательных качеств в школьном возрасте. Методы оценки физической подготовленности обучаемых. Современные средства оценки физической подготовленности обучающихся в профессиональной деятельности.
3	Раздел 3. Физическое состояние обучающихся	
3.1	Исследование физического состояния	Диагностика физического состояния. Методы оценки физического состояния. Методы исследования функционального состояния обучающихся. Информативность различных систем оценки физического состояния. Модельные характеристики различных уровней физического состояния школьников. Нормативные параметры физкультурно-оздоровительных занятий для обучающихся с разным уровнем физического состояния. Дифференцированное использование физических упражнений у лиц с разным уровнем физического состояния. Методы оценки физического состояния. Метод интегральной оценки. Метод самооценки физического состояния КОНТРЭКС-2
3.2	Прогнозирование, спортивная ориентация и отбор при занятиях физической культурой и спортом	Основные положения и методы изучения проблем прогнозирования и спортивного отбора. Медико-биологические аспекты проблемы прогнозирования в физическом воспитании и спорте. Роль наследственности в прогнозировании физических способностей. Прогнозирование физических способностей как задача мониторинга физического состояния. Генетические маркёры в прогнозировании физических способностей: группы крови, состав мышечных волокон, типы телосложения, дерматоглифические признаки.
Практические / семинарские занятия		
1	Раздел 1. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся	
1.1	Биологический возраст человека	Определение биологического возраста, сопоставление его с должным биологическим возрастом. Определение отклонения биологического возраста от стандарта популяции.
1.2	Оценка уровня здоровья	Проведение сравнительного анализа биологического и хронологического возраста по результатам, полученным при их определении. «Батарея тестов» для определения биологического возраста. Анкета по самооценке здоровья. Расчёт биологического возраста и сравнение его с должным биологическим возрастом
2	Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
2.1	Методика оценки уровня физического развития. Возможность применения метода индексов	Антропометрические показатели. Определение антропометрических показателей (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, мышечная сила). Оценка уровня развития антропометрических показателей методом стандартов. Определение Индекса Кетле, Индекса Скелли, Индекса Брока, Индекса Эрисмана, Индекса массы тела, силового индекса.
2.2	Исследование функциональных показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	Мониторинг состояния дыхательной системы (определение типа, частоты, глубины и ритма дыхания). Исследование жизненной ёмкости лёгких (измерение ЖЕЛ, ДЖЕЛ, МПК). Функциональные пробы системы внешнего дыхания. Инструментальные методы исследования системы дыхания.
2.3	Оценка уровня развития физической подготовленности школьников. Сенситивные периоды в развитии физических качеств	Определение уровня развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей) методом контрольного педагогического тестирования. Простые двигательные тесты, используемые в физическом воспитании школьников. Определение сенситивных периодов по методике А.А Гужаловского. Использование полученных результатов на практике в организации учебно-тренировочного процесса
2.4	Шкалы дифференцированной оценки уровня развития физической подготовленности	Составление шкал дифференцированной оценки уровня развития физических качеств с учетом пола и возраста занимающихся.. Особенности составления шкал дифференцированной оценки физических качеств с временной единицей измерения. Разработка коррекционных мероприятий на основе полученных результатов диагностики
3	Раздел 3. Физическое состояние обучающихся	
3.1	Исследование и оценка физического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. Индивидуальный и групповой профиль физического состояния	Расчёт оценки уровня ФС по методике Е.А.Пироговой, Л.Я.Иващенко, Н.П.Страпко (уравнение регрессии). Расчёт уровня физического состояния методом интегральной оценки. (Л.Г. Харитоновна, Л.Н.Макарова). Построение графического рисунка, отражающего индивидуальный профиль физического состояния обучающегося. Определение гармоничности развития физического состояния школьника.
3.2	Оценка психологического состояния обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом	Методика определения типов нервной системы. психологическая самооценка личности; определение типа темперамента

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
3.3	Прогнозирование физических способностей	Определение типов конституции. косвенная методика определения типов адаптации к мышечной деятельности, методика определения дерматоглифических признаков (типов пальцевых узоров). Прогнозирование спортивных возможностей испытуемого.

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

№ п/п	Вид учебной деятельности	Стоимость в баллах	Количество работ	Количество баллов	
				минимал ное	максимал ьное
Зимняя сессия					
1.	Лекции	1-3	1	1	3
2.	Самостоятельная работа				
	- презентация	10-14	1	10	14
	-оценка физического развития	2-6	2	4	9
	- мониторинг физического развития	3-8	1	3	8
Итого: зимняя сессия				18	34
Летняя сессия					
1	Лекции	1-3	2	2	6
2.	Практические работы	2-4	5	10	20
3	Самостоятельная работа			11	20
	- оценка уровня развития общей выносливости;	2-4	1	2	4
	- мониторинг физической подготовленности учебной группы;	4-8	1	4	8
	-групповой профиль физического состояния;	4-6	1	4	6
	-прогнозирование показателя физического развития	1-2	1	1	2
Итого: летняя сессия				23	46

6.	Промежуточная аттестация (зачёт)	10-20	1	10	20
Всего:				51	100

Таблица 8 - Критерии рейтинговой оценки к зачёту:

№ п/п	оценка	Количество баллов
1.	отлично	86-100
2.	хорошо	66 - 85
3.	удовлетворительно	51-65
4.	неудовлетворительно	менее 51

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Учебная литература

Основная литература

1. Макарова Л.Н. Мониторинг физического состояния обучающихся : учебное пособие : текстовое электронное издание / Л.Н. Макарова, Н.И. Ромашевская, Л.В. Стройкина ; Министерство образования и науки РФ, Новокузнецкий институт (фил.) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Кемеровского государственного университета. – Новокузнецк, 2019. – Загл. С титул. Диска. – ISBN 987-5-8353-1455-3. - Текст : электронный.

2. Вериги, Л. И. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л. И. Вериги, А. М. Вышедко, Е. Н. Данилова. – Электронные текстовые данные. – Красноярск: СФУ, 2016. – 224 с. - ISBN 978-5-7638-3560-1. –: <http://znanium.com/catalog/product/978650> .- (дата обращения: 29.10.2020)– Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образова-тельных учреждений: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань : Познание (Институт ЭУП), 2014. – 66 с. : табл., схем. – (Готов к труду и обороне) - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174> – (дата обращения: 29.10.2020). – Текст : электронный

2. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии : учебное пособие / М.С. Рожков ; Министерство спорта Российской Федерации, Си-бирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Си-бирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 136 с. : ил. –. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459429> (дата обращения: 29.10.2020). – Текст : электронный.

3. Психология здоровья : практикум / авт.-сост. Е.В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 99 с.– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791> (дата обращения: 29.10.2020). – Текст : электронный.

4. Белова, Л.В. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.В. Белова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с. : ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 29.10.2020).. – Текст : электронный.

5. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 68 с.– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956> . – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. (дата обращения: 29.10.2020)– Текст : электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 9 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
225 Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
114 Лаборатория функциональных исследований. Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа;	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

- индивидуальных консультаций. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья. Лабораторное оборудование: компьютер, анализатор Аккутренд Плюс, устройство психофизического тестирования УПФТ-1/30 («Психофизиолог»), монитор сердечного ритма, весы медицинские, динамометры кистевые, спирометры, эргометры, тонометр, ростометр. Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО); набор тестов «Профессиональный» (отечественное ПО, для работы с прибором УПФТ-1/30, договор поставки № 677211/01-908 от 23.01.2008 г.). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
--	---

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Учительский портал <https://www.uchportal.ru/>
2. Педагогический сайт <https://pedsite.ru/publications/69/>
- 3.

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Индивидуальные задания для самостоятельной работы студентов

Все задания 6.1 и 6.2 выполняются на основании учебного пособия: Макарова Л.Н. Мониторинг физического состояния обучающихся : учебное пособие : текстовое электронное издание / Л.Н. Макарова, Н.И. Ромашевская, Л.В. Стройкина ; Министерство образования и науки РФ, Новокузнецкий институт (фил.) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Кемеровского государственного университета. – Новокузнецк, 2019. – Загл. с титул. Диска. – ISBN 987-5-8353-1455-3. - Текст : электронный.

1. Составить в электронном виде презентацию на тему «Виды контроля за физическим состоянием в практике занятий физической культурой и спортом». Форма контроля – электронная презентация.

2. Рассчитать индексы, отражающие уровень функционального развития своего организма (практическая работа № 4, задание 3, 4). Форма контроля - расчёты функциональных индексов.

3. Оцените функциональные резервы своей дыхательной и сердечно-сосудистой систем (практическая работа № 5, задания 1,2,3). Форма контроля - Знание основных показателей оценки функциональных резервов сердечно-сосудистой и респираторной систем.

4. Составить мониторинг результатов показателей физического развития своей учебной группы (Приложение 1, таблицы 2,3). Форма контроля - таблица с результатами мониторинга функциональных показателей.

5. Определить общую выносливость своего организма по тесту «6-минутный бег» (практическая работа 6, задания 2,3). Форма контроля - результат 6-минутного бега и оценка методом стандартов общей выносливости по данному тесту.

6. Составить мониторинг результатов уровня развития физической подготовленности своей учебной группы (приложение 1, таблица 4).. Форма контроля - таблица мониторинга результатов физической подготовленности.

7. Построить групповой профиль физического состояния учебной группы (практическая работа 8, задание 3).. Сделать сравнительный анализ своего индивидуального профиля физического состояния с групповым. Форма контроля - графическое изображение уровня развития индивидуального и группового физического состояния.

8. Спрогнозируйте свой рост и определите процент отклонения реального роста от «прогнозируемого» (практическая работа 10, задание 2). Форма контроля - расчёт прогнозируемого роста и отклонение его от реального

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 10 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

10 семестр

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Раздел. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся		
1.1 Педагогический мониторинг. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса	1. Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. 2. Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом. 3. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.	1. На основании экспресс - оценки своего здоровья внесите коррективы в свой образ жизни с целью его сохранения и укрепления (форма контроля - перечень необходимых коррективов в своём образе жизни, внесённых с целью сохранения и укрепления здоровья)

1.2 Виды контроля за физическим состоянием в практике занятий физической культурой и спортом	4.Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта. 5.Мониторинг параметров, отражающих биологический возраст людей в процессе занятий физической культурой.	2.Пользуясь литературными источниками, познакомиться с оценкой биологического возраста по методу Р. Г. Абрамовича и методу В.Н Сухова; (форма контроля - записи в рабочей тетради)
2. Раздел. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся		
2.1 Физическое развитие и методы его оценки.	6. Методика оценки уровня физического развития. 7.Оценка основных антропометрических данных методом стандартов и индексов. 9.Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	3.Определите уровень пропорциональности телосложения и весоростовые параметры обучающегося методом индексов (практическое занятие 3, задание 2) . Форма контроля - Расчёты антропометрических индексов.
2.2 Физическая подготовленность и методы её оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом	10.Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой. 11. Методика оценки темпов прироста показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (индивидуальная динамика и групповые изменения)	4.Определите сенситивные периоды в развитии скоростно-силовых способностей (тест – прыжок в длину с места, см) у школьников 1-10 –х классов на основании проведения ежегодного контроля их физической подготовленности, пользуясь методикой вычисления темпов прироста (практическая работа № 6, задания 4,5). Форма контроля – таблица сенситивных периодов. 5.Построить шкалу дифференцированной оценки общей выносливости (тест: 6 – минутный бег) своей учебной группы по 5-ти балльной системе. Форма контроля - шкалы оценки общей выносливости по тесту «6-минутный бег».
3 Раздел. Физическое состояние обучающихся		

3.1 Исследование физическое состояние	12.Что понимают под термином «физическое состояние»? 13.Взгляды учёных на диагностику физического состояния. 14.Методы оценки физического состояния человека. 15.Значение оценки физического состояния обучающихся в учебном процессе физического воспитания	6. Оценить уровень своего физического состояния по системе КОНТРЭКС-2 (форма контроля - результаты оценки уровня своего физического состояния по системе КОНТРЭКС-2 7. Определить силу нервных процессов своего организма, используя методику теппинг-теста (Е. П. Ильин, 1972). Форма контроля - Записи в рабочей тетради методики проведения теппинг-теста с результатами оценки силы нервных процессов
3.2 Прогнозирование, спортивная ориентация и отбор при занятиях физической культурой и спортом	16. Осуществление спортивной ориентации и отбора по результатам проведения мониторинга физического развития и индивидуально-типологических свойств организма (на модели одного вида спорта). 17. Генетические маркёры и их роль при спортивной ориентации и спортивном отборе	8. Освоить косвенную методику определения типов мышечных волокон, типов адаптации к мышечной деятельности. На основании полученных данных дайте рекомендации о выборе занятий определёнными видами спорта. Форма контроля – записи в рабочей тетради.

Составитель : Макарова Л.Н., доцент кафедры физической культуры и спорта
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))