Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Новокузнецкий институт (филиал)
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
В.А. Рябов
«08» апреля 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.В.07 Мониторинг физического состояния обучающихся

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
*Бакалавр*

Форма обучения
*Заочная*

Год набора 2019

Новокузнецк 2020

**Лист внесения изменений**

РПД Б1.В.07 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)*

**Оглавление**

1. Цель дисциплины ..... 4
1.1 Формируемые компетенции ..... 4
1.2 Индикаторы достижения компетенций ..... 5
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине ..... 5
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ..... 7
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ..... 7
3.1 Учебно-тематический план ..... 7
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы ..... 9
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ..... 10
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ..... 11
5.1 Учебная литература ..... 11
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. ..... 12
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ..... 13
6 Иные сведения и (или) материалы. ..... 13
6.1. Индивидуальные задания для самостоятельной работы студентов ..... 13
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 15

## 1. Цель дисциплины

Цель преподавания курса дисциплины Б1.В.07 «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 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<br><br>ПК-3 Способен применять современные методики и технологии обучения и воспитания 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.<br>ПК.1.2.Способен ориентироваться в современных концепциях формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки.<br>ПК.1.3.Владеет современными методиками диагностики состояния организма обучающихся.<br>ПК.1.4.Способен применять полученные знания, служащие основой физического воспитания и спортивной тренировки для преподавания физической культуры. | Б1.В.02 Научно-исследовательская работа с обучающимися по физической культуре;<br>Б1.В.03 Биомеханика и спортивная метрология;<br>Б1.В.05 Гигиена физической культуры и спорта;<br>Б1.В.06 Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности;<br>Б1.В.09 Психология физической культуры и спорта;<br>Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика |
| ПК-3 Способен применять современные методики и технологии обучения и воспитания для преподавания физической культуры | ПК.3.1.Знает современные технологии преподавания физической культуры.<br>ПК.3.2.Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе.<br>ПК.3.3.Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры.<br>ПК.3.4.Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах. | Б1.В.02 Научно-исследовательская работа с обучающимися по физической культуре;<br>Б1.В.04 Профессионально-прикладная подготовка будущего учителя физической культуры;<br>Б1.В.10 Двигательная активность и профилактика гиподинамии;<br>Б1.В.ДВ.01.01 Фитнес;<br>Б1.В.ДВ.01.02 Атлетизм;<br>Б1.В.ДВ.02.01 Физкультурно-спортивные сооружения;<br>Б1.В.ДВ.02.02 Единоборства;<br>Б2.В.01(П) Производственная практика. Преддипломная практика<br>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 ориентироватьс я в дисциплинах, служащих основой физического | ПК.1.1.Знает теоретические основы физической культуры.<br>ПК.1.2.Способен ориентироваться в современных концепциях формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и | Знает:<br>-современные средства оценки образовательных результатов обучающихся;<br>- медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности;<br>-психолого-физиологические особенности обучающихся.;<br>- современные методики диагностики; |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| воспитания и спортивной тренировки, для использования научных знаний в целях физического воспитания обучающихся | спортивной тренировки.<br>ПК.1.3.Владеет современными методиками диагностики состояния организма обучающихся.<br>ПК.1.4.Способен применять полученные знания, служащие основой физического воспитания и спортивной тренировки для преподавания физической культуры. | - особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся;<br>- способы обработки и оценки результатов диагностики.<br>Умеет:<br>-использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности.<br>- ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки;<br>- использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки.<br>- выбирать методики диагностики;<br>- создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся;<br>- оценить и интерпретировать результаты диагностики.<br>Владеет:<br>-содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся;<br>- знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся;<br>- способами анализа полученных результатов и их оценки;<br>- навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся;<br>- навыками проведения диагностики обучающихся;<br>- умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики. |
| ПК-3 Способен применять современные методики и технологии обучения и воспитания для преподавания физической культуры | ПК.3.1.Знает современные технологии преподавания физической культуры.<br>ПК.3.2.Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе.<br>ПК.3.3.Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры.<br>ПК.3.4.Владеет навыками | Знает:<br>- технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии .<br>Умеет:<br>-рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе.<br>Владеет: |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|---|
| | применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах. | -методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся . |

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

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов по формам обучения | | |
|---|---|---|---|
| | ОФО | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоемкость дисциплины | | | 72 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | 20 |
| Аудиторная работа (всего): | | | 20 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | 10 |
| практические занятия, семинары | | | 10 |
| практикумы | | | |
| лабораторные работы | | | |
| в интерактивной форме | | | 4 |
| 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) | | | 48 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося<br>Зачёт (5 курс, зимняя сессия) | | | 4 |

## 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. | | |
| | | | | | | | | | |
| **5 курс Установочная сессия** | | | | | | | | | |

| № 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. | | |
| | | | | | | | | | |
| **1.** | **Раздел 1. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся** | **36** | | | | **2** | | **34** | |
| | 1.1 Педагогический мониторинг. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса | | | | | 2 | | 34 | Результаты самостоятельной работы в виде записей в рабочей тетради. Презентация. |
| **5курс Зимняя сессия** | | | | | | | | | |
| | **Раздел 1. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся** | **2** | | | | | **2** | | |
| | **1.1** Оценка уровня здоровья | | | | | | 2 | | |
| **2** | **Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся** | **14** | | | | **6** | **4** | **4** | |
| | 2.1 Физическое развитие и методы его оценки | | | | | 2 | 4 | | Отчёт по практическим работам. Таблица группового мониторинга физического развития |
| | 2.2 Типы телосложения человека | | | | | 2 | | | |
| | 2.3 Физическая подготовленность и методы её оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом | | | | | 2 | | 4 | Таблица группового мониторинга физической подготовленности |
| **3.** | **Раздел 3. Физическое состояние обучающихся** | **16** | | | | **2** | **4** | **10** | |
| | 3.1.Исследование физического состояния | | | | | 2 | 2 | 5 | Отчёт по практическим работам. Групповой профиль физического состояния |

| № 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. | | |
| | | | | | | | | | |
| | 3.3 Прогнозирование, спортивная ориентация и отбор при занятиях физической культурой и спортом | | | | | | 2 | 5 | Результаты прогнозирования роста. |
| | Промежуточная аттестация | **4** | | | | | | | Зачёт |
| | Всего: | 72 | | | | 10 | 10 | 48 | |

## 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| | **5курс, установочная сессия** | |
| Содержание лекционного курса | | |
| 1 | Раздел 1. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся | |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и её значение в комплексной оценке качества образования. Педагогический мониторинг. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса | Определение понятия «здоровье». Система оценки состояния здоровья. Мониторинг изучения физического состояния, как оценки состояния здоровья. Цели, задачи и этапы проведения мониторинга. Современные методики диагностики физического состояния. Содержание, формы, методы и средства организации мониторинга физического состояния для решения задач учебного и тренировочного процесса. |
| | **5 курс, зимняя сессия** | |
| 2 | Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся | |
| 2.1 | Физическое развитие и методы его оценки | Понятие «физическое развитие». Антропометрические и функциональные показатели физического развития. Методы оценки физического развития: метод стандартов, метод индексов. |
| 2.2 | Типы телосложения человека | Правило «золотого сечения». Характеристика типов телосложения и их определение. Осанка обучающихся. Учет типов телосложения при спортивной ориентации |
| 2.3 | Физическая подготовленность и методы её оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом | Понятие «физическая подготовленность». Проблема способностей. Формирование двигательных способностей. Возрастные особенности развития физических способностей обучающихся. Современные средства оценки физической подготовленности обучающихся в профессиональной деятельности. |
| 3 | Раздел 3. Физическое состояние обучающихся | |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|---|---|---|
| 3.1 Исследование физического состояния | | Проблема диагностики физического состояния человека. Методы исследования функционального состояния обучающихся. Методы оценки физического состояния. Метод интегральной оценки. Метод самооценки физического состояния КОНТРЭКС-2 |
| Содержание практических / семинарских занятий | | |
| 1 | Раздел 1. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся | |
| 1.1 | 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 | |
| 2.1 | Методика оценки уровня физического развития. | Проведение измерений антропометрических показателей (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, мышечная сила) и оценка их с помощью метода стандартов.<br>Определение уровня развития показателей дыхательной системы (ЖЕЛ, МПК), сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, СО, МОК) методом стандартов. |
| 2.2 | Исследование функциональных показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. | Определение уровня развития показателей дыхательной системы (ЖЕЛ, МПК), сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, СО, МОК) методом стандартов. |
| 3 | Раздел 3. Физическое состояние обучающихся | |
| 3.1 | Оценка психологического состояния обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом | Методика определения типов нервной системы. психологическая самооценка личности; определение типа темперамента |
| 3.2 | Прогнозирование физических способностей | 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)

| № | Вид учебной | Стоимос | Количес | Количество баллов |
|---|---|---|---|---|

| п/п | деятельности | ть в баллах | тво работ | минимальное | максимальное |
|---|---|---|---|---|---|
| **5 курс установочная сессия** | | | | | |
| 1. | Лекции | 1-3 | 1 | 1 | 3 |
| 2. | Самостоятельная работа | | | | |
| | - презентация<br>-оценка физического развития<br>- мониторинг физического развития | 10-14<br>2-6<br>3-8 | 1<br>2<br>1 | 10<br>4<br>3 | 14<br>9<br>8 |
| Итого: зимняя сессия | | | | **18** | **34** |
| **5 курс зимняя 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;<br>- мониторинг физической подготовленности учебной группы;<br>-групповой профиль физического состояния;<br>-прогнозирование показателя физического развития | 2-4<br>4-8<br>4-6<br>1-2 | 1<br>1<br>1<br>1 | 2<br>4<br>4<br>1 | 4<br>8<br>6<br>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 учебная литература**

1. Макарова Л.Н. Мониторинг физического состояния обучающихся : учебное пособие : текстовое электронное издание / Л.Н. Иакарова, 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. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных 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). – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174 (дата обращения: 29.10.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

**Дополнительная учебная литература**

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

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

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Таблица 8 - Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ 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:<br>- занятий лекционного типа;<br>-занятийсеминарского (практического) типа;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.<br>Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

| | |
|---|---|
| Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | |
| 225Учебная аудитория для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>-занятийсеминарского (практического) типа;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.<br>Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор.<br>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 114Учебная аудитория для проведения:<br>- занятий семинарского (практического) типа;<br>- индивидуальных консультаций.<br>Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья.<br>Лабораторное оборудование: компьютер, анализатор Аккутренд Плюс, устройство психофизического тестированияУПФТ-1/30 («Психофизиолог»), монитор сердечного ритма, весы медицинские , динамометры кистевые, спирометры, эргометры, тонометр, ростомер.<br>Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта.<br>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО);<br>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской 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/

## 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. Иакарова, 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 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету**

***4 курс, зимняя сессия***

| Разделы и темы | Примерные теоретические вопросы | Примерные практические задания |
|---|---|---|
| **1. Раздел. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся** | | |
| 1.1Педагогический мониторинг. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса | 1.Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.<br>2.Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом.<br>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.<br>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) |
| ***4 курс, летняя сессия*** | | |
| **2. Раздел. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся** | | |
| 2.1 Физическое развитие и методы его оценки. | 6. Методика оценки уровня физического развития.<br>7.Оценка основных антропометрических данных методом стандартов и индексов.<br>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 | 10.Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных | 4.Определите сенситивные периоды в развитии скоростно-силовых способностей (тест – |

| | | |
|---|---|---|
| различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом | половозрастных группах в процессе занятий физической культурой.<br>11. Методика оценки темпов прироста показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (индивидуальная динамика и групповые изменения) | 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.<br>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»?<br>13.Взгляды учёных на диагностику физического состояния.<br>14.Методы оценки физического состояния человека.<br>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<br>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).<br>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)*)