Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:25:37 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ»**

**Направление подготовки –** 49.03.01 Физическая культура

**Квалификация (степень) выпускника -** бакалавр

**Форма обучения** – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

**Лист согласования**

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Спортивно-оздоровительный мониторинг»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):

Доцент кафедры, к.с.н. _____ А.К. Симонова
подпись

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

| **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Степень реализации компетенции (полностью/частично)**<br>**Курс/семестр** | **Индикаторы достижения компетенции** | **Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников** |
|---|---|---|---|---|
| **ПК-1**<br>**ПК-2** | **ПК-1** Способен осуществлять планирование, учёт, анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки<br>**ПК-2** Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | Способен осуществлять планирование, учёт, анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.<br>Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | **ПК-1.1. Знает:**<br>– систему планирования, учета, анализа и ориентации (спортивная предрасположенность, индивидуальные возможности, ориентация на достижения);<br>– методологические основы теории и техники тренировочного процесса и соревновательной деятельности;<br>– методы измерения физической, технико-тактической подготовленности в спорте.<br>– составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие гигиенические средства восстановления в спорте<br>– основы рациональной организации питания спортсменов<br>– основные показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; влияний физических упражнений на данные показатели<br>**ПК-1.2. Умеет:** | **Профессиональный стандарт**<br>**Тренер**<br>УТВЕРЖДЕН<br>приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации<br>от 28.03.2019 № 191н<br>Подготовка спортсменов<br>*Основная цель вида профессиональной деятельности:*<br>Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | – проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;<br>– анализировать степень решения поставленных задач в ходе отдельного занятия и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс; определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения частоты сердечных сокращений у спортсменов и результатов хронометрирования учебно-тренировочного занятия;<br>– определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия.<br>– использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях<br>– составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания.<br>**ПК-1.3. Имеет опыт:**<br>– управления тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния,<br>– формирования уровень техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.<br>– измерения и тестирования в спорте и физическом воспитании.<br>– Определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональное состояние | **Содержание трудовой функции:**<br><br>**ПК-1**<br>**Код 05.003**<br><br>D/02.6<br><br>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Владение методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.<br>**ПК-2.1. Знает:**<br>– теорию и методику обучения техническим двигательным действиям в избранном виде спорта, особенности индивидуального подхода воспитания физических качеств и способностей в зависимости от возраста, пола и подготовленности спортсменов;<br>– формы планирования учебной, тренировочной, соревновательной и воспитательной работы в спортивных группах;<br>– средства, методы и организационные формы ведения педагогической деятельности в процессе спортивной тренировки; особенности функционирования организма при выполнении разных видов физических упражнений; методы профилактики травматизма.<br>**ПК-2.2. Умеет:**<br>– подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья;<br>– подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья;<br>– подбирать разнообразные формы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья.<br>**ПК-2.3. Имеет опыт:** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | - технологии проведения занятий по спортивной тренировке для различных возрастных групп, учитывая индивидуальные особенности;<br>- технологии проведения занятий по спортивной тренировке для различных возрастных групп, учитывая индивидуальные особенности;<br>- определять уровень физической и технической подготовленности спортсменов, оценивать их функциональное состояние.<br>- использования индивидуального подхода в спортивной подготовке;<br>- проведения диагностики готовности бакалавра по физической культуре к профессиональной деятельности | |

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **7** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет |
| ***Контактная работа*** *(контакт. часы), в том числе:* | час | 54,25 |
| *Лекции (Лек)* | час | 18 |
| Практические занятия (Пр) | час | 36 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,25 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 53,75 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 8 |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | семестр |
|---|---|---|
| | | **9** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | 108 час | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 14,25 |
| Лекции (Лек) | час | 6 |
| Практические занятия (Пр) | час | 8 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,3 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 89,75 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** | час | 4 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 6 |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
## 4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
**Очная форма обучения**

| /п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль №1** | | | **54,25** Л-18, Пр-36 | **53,75** |
| | **Раздел 1** | **Качество образования и здоровье детей, мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса** | | |
| | **Тема 1.1.** Введение в дисциплину | **Лекции**<br>Предмет «физическая культура» и его значение в комплексной оценке качества образования. Качество образования и здоровье детей, мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса. Национальные проекты «Здоровье» и «Образование».<br>**Практическое занятие:** Подготовить доклад, сообщение по темам:<br>1) «Роль предмета «физическая культура» в оценке качества образования»<br>2) «Изучить примеры тревожной статистики здоровья детей<br>3) «Модернизация образования в сфере физической культуры»<br>4) «Направления, основные мероприятия и параметры приоритетного национального проекта «Здоровье»<br>5) Направления, основные мероприятия<br>и параметры приоритетного национального проекта «Образование<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>Подготовиться к контрольной работе по основным понятиям и ответить на вопросы:<br>1. Какие факторы, определяющие качество образования в сфере физической культуры, Вы считаете наиболее значимыми? Составьте их рейтинг.<br>2. Дополните любые из разделов части «Понятия и термины» своими предложениями | 3<br>**6** | 9 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Тема 1.2.**<br>Качество образования в сфере физической культуры | **Лекции**<br>Факторы, понятия и термины, определяющие качество образования в сфере физической культуры. Педагогический и комплексный мониторинг. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие образовательные технологии<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Заполнить индивидуальную карту тестирования показателей здоровья на 10 человек в электронном варианте столбец «Физическое развитие».<br>**Форма контроля**: Презентация<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>1) Составить алгоритм действий учителя при подготовке к тестированию показателей здоровья учащихся и при его проведении.<br>Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания | 3<br><br><br><br><br>**6** | 9 |
| | **Раздел 2** | **Методика простых и эффективных техник самоконтроля** | | |
| .1. | **Тема 2.1.**<br>Методика мониторинговых исследований физического развития, физической и функциональной подготовленности как важнейший показателей здоровья учащихся | **Лекции**<br>Методика простых и эффективных техник самоконтроля. Комплексная оценка показателей здоровья. Физическая полноценность. Мониторинг физического развития и физической подготовленности.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Заполнить индивидуальную карту тестирования показателей здоровья на 10 человек в электронном варианте столбец «Физическое развитие».<br>**Формы отчетности:** презентация полученных умений<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>Сравнение показателей учащихся, занимающихся по разным методикам у различных преподавателей | 3<br><br><br><br>5 | 9 |
| | **Раздел 3** | | | |
| .1. | **Тема 3.1.**<br>Общероссийский мониторинг физического развития и физической подготовленности | **Лекции**<br>Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся в образовательных учреждениях. Организационно-управленческая модель комплексной оценки показателей здоровья.<br>**Практические/семинарские занятия** | 3 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | учащихся в образовательных учреждениях | Основные этапы начальной подготовленности каждого человека. Расчетный этап. Оценочный этап. Сбор и обработка данных по оценке показателей здоровья.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>1) Изучить какие ступени комплекса «Готов к труду и обороне».<br>2) Какую ступень комплекса вы должны освоить.<br>3) Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры | 6<br><br>9 | |
| **МОДУЛЬ №2 Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры** | | | | |
| | **Раздел 4** | | | |
| .1. | **Тема 4.1.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО | **Лекции**<br>Некоторые аспекты научного обоснования комплекса ГТО как нормативной системы физического воспитания. Ступени комплекса «Готов к труду и обороне», Нормативно-тестирующая часть, спортивная часть. Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся в образовательных учреждениях. Организационно-управленческая модель комплексной оценки показателей здоровья.<br>**Формы отчетности:** презентация полученных умений<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания | 3<br><br>6 | 9 |
| | **Раздел 5** | Тестовые задания с содержательно-деятельностными показателями | | |
| .1 | **Тема 5.1.** Методические подходы к оценке показателей здоровья | **Лекции**<br>Тестология. Классификация педагогических заданий. Тестовые задания с содержательно-деятельностными показателями. Формы и виды тестовых заданий. Тестологические требования.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания<br>**Форма контроля**: презентация<br>**Самостоятельная работа студентов** | 3<br><br>6 | 8,75 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Составить алгоритм действий учителя при подготовке к тестированию показателей здоровья учащихся и при его проведении. | | |

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| /п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль №1** | | | **24,25.** Л-14, Пр-10 | **79,75** |
| | **Раздел 1** | **Качество образования и здоровье детей, мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса** | | |
| | **Тема 1.1.** Введение в дисциплину | **Лекции**<br>Предмет «физическая культура» и его значение в комплексной оценке качества образования. Качество образования и здоровье детей, мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса. Национальные проекты «Здоровье» и «Образование».<br>**Практическое занятие:** Подготовить доклад, сообщение по темам:<br>6) «Роль предмета «физическая культура» в оценке качества образования»<br>7) «Изучить примеры тревожной статистики здоровья детей<br>8) «Модернизация образования в сфере физической культуры»<br>9) «Направления, основные мероприятия и параметры приоритетного национального проекта «Здоровье»<br>10) Направления, основные мероприятия<br>и параметры приоритетного национального проекта «Образование<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>Подготовиться к контрольной работе по основным понятиям и ответить на вопросы:<br>3. Какие факторы, определяющие качество образования в сфере физической культуры, Вы считаете наиболее значимыми? Составьте их рейтинг.<br>4. Дополните любые из разделов части «Понятия и термины» своими предложениями | 2<br>**1** | 13,3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Тема 1.2.**<br>Качество образования в сфере физической культуры | **Лекции**<br>Факторы, понятия и термины, определяющие качество образования в сфере физической культуры. Педагогический и комплексный мониторинг. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие образовательные технологии<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Заполнить индивидуальную карту тестирования показателей здоровья на 10 человек в электронном варианте столбец «Физическое развитие».<br>**Форма контроля**: Презентация<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>2) Составить алгоритм действий учителя при подготовке к тестированию показателей здоровья учащихся и при его проведении.<br>Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания | **2**<br><br><br><br>1 | 13,3 |
| | **Раздел 2** | **Методика простых и эффективных техник самоконтроля** | | |
| .1. | **Тема 2.1.**<br>Методика мониторинговых исследований физического развития, физической и функциональной подготовленности как важнейший показателей здоровья учащихся | **Лекции**<br>Методика простых и эффективных техник самоконтроля. Комплексная оценка показателей здоровья. Физическая полноценность. Мониторинг физического развития и физической подготовленности.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Заполнить индивидуальную карту тестирования показателей здоровья на 10 человек в электронном варианте столбец «Физическое развитие».<br>**Формы отчетности:** презентация полученных умений<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>Сравнение показателей учащихся, занимающихся по разным методикам у различных преподавателей | **2**<br><br><br><br>1 | 13,3 |
| | **Раздел 3** | | | |
| .1. | **Тема 3.1.**<br>Общероссийский мониторинг физического развития и физической подготовленности | **Лекции**<br>Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся в образовательных учреждениях. Организационно-управленческая модель комплексной оценки показателей здоровья.<br>**Практические/семинарские занятия** | **2**<br><br><br><br>1 | 13,3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | учащихся в образовательных учреждениях | Основные этапы начальной подготовленности каждого человека. Расчетный этап. Оценочный этап. Сбор и обработка данных по оценке показателей здоровья.<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>1) Изучить какие ступени комплекса «Готов к труду и обороне».<br>2) Какую ступень комплекса вы должны освоить.<br>3) Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры | | |
| **МОДУЛЬ №2 Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры** | | | | |
| | **Раздел 4** | | | |
| .1. | **Тема 4.1.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО | **Лекции**<br>Некоторые аспекты научного обоснования комплекса ГТО как нормативной системы физического воспитания. Ступени комплекса «Готов к труду и обороне», Нормативно-тестирующая часть, спортивная часть. Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся в образовательных учреждениях. Организационно-управленческая модель комплексной оценки показателей здоровья.<br>**Формы отчетности:** презентация полученных умений<br>**Самостоятельная работа студентов**<br>Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания | 3<br>2 | 13,3 |
| | **Раздел 5** | | | |
| .1 | **Тема 5.1.** Методические подходы к оценке показателей здоровья | **Лекции**<br>Тестология. Классификация педагогических заданий. Тестовые задания с содержательно-деятельностными показателями. Формы и виды тестовых заданий. Тестологические требования.<br>**Практические/семинарские занятия**<br>Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания<br>**Форма контроля**: презентация<br>**Самостоятельная работа студентов** | **3**<br>4 | 13,3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Составить алгоритм действий учителя при подготовке к тестированию показателей здоровья учащихся и при его проведении. | | |

## 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

**Основные формы организации СР:**

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

**Виды СР обучающихся:**

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы

является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

**Очная форма обучения**

| **Модуль №1** | | |
|---|---|---|
| | **Раздел 1** | **Качество образования и здоровье детей, мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса** |
| | **Тема 1.1.**<br>Введение в дисциплину | **Самостоятельная работа студентов**<br>Подготовиться к контрольной работе по основным понятиям и ответить на вопросы:<br>5. Какие факторы, определяющие качество образования в сфере физической культуры, Вы считаете наиболее значимыми? Составьте их рейтинг.<br>6. Дополните любые из разделов части «Понятия и термины» своими предложениями |
| 1 | **Тема 1.2.**<br>Качество образования в сфере физической культуры | **Самостоятельная работа студентов**<br>3) Составить алгоритм действий учителя при подготовке к тестированию показателей здоровья учащихся и при его проведении.<br>Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания |
| | **Раздел 2** | **Методика простых и эффективных техник самоконтроля** |

| | | |
|---|---|---|
| 2.1. | **Тема 2.1.** Методика мониторинговых исследований физического развития, физической и функциональной подготовленности как важнейший показателей здоровья учащихся | **Самостоятельная работа студентов** Сравнение показателей учащихся, занимающихся по разным методикам у различных преподавателей |
| | **Раздел 3** | |
| 3.1. | **Тема 3.1.** Общероссийский мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся в образовательных учреждениях | **Самостоятельная работа студентов** 1) Изучить какие ступени комплекса «Готов к труду и обороне». 2) Какую ступень комплекса вы должны освоить. 3) Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры |
| **МОДУЛЬ №2 Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры** | | |
| | **Раздел 4** | |
| .1. | **Тема 4.1.** Всероссийский физкуль-турно-спортивный комплекс ГТО | **Самостоятельная работа студентов** Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания |
| | **Раздел 5** | |
| .1 | **Тема 5.1.** Методические подходы к оценке показателей здоровья | **Самостоятельная работа студентов** Составить алгоритм действий учителя при подготовке к тестированию показателей здоровья учащихся и при его проведении. |

**Заочная форма обучения**

| | | |
|---|---|---|
| **Модуль №1** | | |
| | **Раздел 1** | **Качество образования и здоровье детей, мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса** |
| | **Тема 1.1.**<br>Введение в дисциплину | **Самостоятельная работа студентов**<br>Подготовиться к контрольной работе по основным понятиям и ответить на вопросы:<br>Какие факторы, определяющие качество образования в сфере физической культуры, Вы считаете наиболее значимыми? Составьте их рейтинг.<br>Дополните любые из разделов части «Понятия и термины» своими предложениями |
| 1 | **Тема 1.2.**<br>Качество образования в сфере физической культуры | **Самостоятельная работа студентов**<br>4) Составить алгоритм действий учителя при подготовке к тестированию показателей здоровья учащихся и при его проведении.<br>Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания |
| | **Раздел 2** | **Методика простых и эффективных техник самоконтроля** |
| 2.1. | **Тема 2.1.**<br>Методика мониторинговых исследований физического развития, физической и функциональной подготовленности как важнейший показателей здоровья учащихся | **Самостоятельная работа студентов**<br>Сравнение показателей учащихся, занимающихся по разным методикам у различных преподавателей |
| | **Раздел 3** | |
| 3.1. | **Тема 3.1.**<br>Общероссийский мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся | **Самостоятельная работа студентов**<br>1) Изучить какие ступени комплекса «Готов к труду и обороне».<br>2) Какую ступень комплекса вы должны освоить.<br>3) Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры |

| | | |
|---|---|---|
| | в образовательных учреждениях | |
| **МОДУЛЬ №2 Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры** | | |
| | **Раздел 4** | |
| .1. | **Тема 4.1.** Всероссийский физкуль-турно-спортивный комплекс ГТО | **Самостоятельная работа студентов** Проанализировать значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания |
| | **Раздел 5** | |
| .1 | **Тема 5.1.** Методические подходы к оценке показателей здоровья | **Самостоятельная работа студентов** Составить алгоритм действий учителя при подготовке к тестированию показателей здоровья учащихся и при его проведении. |

## ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ

| № | Темы занятий | Часы | Интерактивные формы | Оценка |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Опыт физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, в общеобразовательной школе | 2 | Встреча с инструкторами, учителями физкультуры. Экскурсия в ДОУ. | Анализ опыта работы |
| 2 | Физкультурный зал XXI века: каким он должен быть? | 2 | Подготовка презентации о современном спортивном зале в дошкольном образовательном учреждении. Материально-техническое обеспечение спортивных залов детских садов | Творческое задание |
| 3 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО | 2 | Разработка и проведение мероприятия на уровне факультета | Творческое задание |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации рабочей программы используется всё многообразие как общепедагогических, так и специфических методов физического воспитания. К общепедагогическим методам относят словесный и наглядный. Словесный метод применяется при беседах, рассказах, объяснениях (сообщение нового материала или дополнения к технике элементов), указаниях, распоряжениях и командах (пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), словесных оценках, комментариях, замечаниях. Наглядный метод используется в сочетании со словесным. Особое значение имеет применение наглядного метода при показе отдельных упражнений, элементов техники, объяснении тактических действий. Данные методы используются при реализации всех видов образовательных задач и овладении интеллектуальными, практическими и универсальными навыками и умениями.

К специфическим методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; избирательно воспитывать физические качества; эффективно осваивать технику физических упражнений. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении. Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Данный метод обычно применяется на начальном этапе обучения. Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. К ним можно отнести равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т.д.) в процессе тренировочного занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка позволяет достигать больших объёмов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения с жёстко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчётом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120-140 уд/мин (при рабочем пульсе 160- 180 уд/мин), т.е. каждая новая нагрузка даётся в стадии неполного восстановления (пробег отрезков 30 м 10 раз через 1-1,5 мин отдыха). Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если при выполнении этой же работы интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления (как в повторном методе), то обеспечивается развитие не скоростной выносливости, а в большей степени быстроты.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Круговой метод используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – метод использования физических упражнений в игровой форме. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях, развития таких физических качеств и двигательных способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Игровой метод применяется при занятиях различными видами двигательной активности на всех этапах обучения.

Соревновательный метод – выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение. Фактор соперничества создаёт особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность студентов к выполнению тех физических упражнений, в которых они должны соревноваться.

Специфические методы физического воспитания используются при овладении практическими навыками, формировании универсальной компетенции в соответствии с ОС ВО ЮФУ и ОП ВО «способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, создавать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций».

Сочетание различных методов обучения даёт возможность использования в процессе освоения дисциплины по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика» образовательных технологий: обсуждение и дискуссия, обучающие игры, «визуализация», метод проектов (творческих заданий), проблемный метод (при ознакомлении с оздоровительными системами физического воспитания, подборе комплексов физических упражнений).

Реализация частных задач дисциплины (ликвидация остаточных явлений после перенесённых заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, укрепление здоровья) предполагает опору на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные

технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурного образования

## ТЕСТЫ

### Тесты оценки уровня общей физической подготовленности

### Раздел 1. Начальная подготовка

| **Критерии оценки качества (формы работы)** | **Количество баллов** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| прыжок в длину с места (см) юноши | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 |
| прыжок в длину с места (см) девушки | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши | 45 | 40 | 35 | 25 | 20 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки) | 20 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| бег 20 м (сек) девушки | 3,4 | 3,6 | 4,0 | 4,5 | 5,0 |
| бег 20 м (сек) юноши | 3,2 | 3,4 | 3,8 | 4,3 | 4,8 |
| поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки | 50 | 45 | 40 | 30 | 20 |
| подтягивание на перекладине (количество раз) юноши | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12-минутный тест бега (м) юноши | 2750 | 2500 | 2200 | 2100 | менее 2100 |
| 12-минутный тест бега (м) девушки | 2300 | 2100 | 1900 | 1600 | менее 1600 |

## Раздел 2. Базовая подготовка

| Критерии оценки качества (формы работы) | Количество баллов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| прыжок в длину с места (см) юноши | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| прыжок в длину с места (см) девушки | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши | 50 | 45 | 40 | 30 | 25 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки | 20 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши) | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки) | 25 | 20 | 15 | 12 | 10 |
| бег 20 м (сек) девушки | 3,3 | 3,5 | 3,9 | 4,4 | 4,9 |
| бег 20 м (сек) юноши | 3,1 | 3,3 | 3,7 | 4,2 | 4,7 |
| поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки | 55 | 50 | 45 | 35 | 25 |
| подтягивание на перекладине (количество раз) юноши | 18 | 15 | 12 | 9 | 7 |
| 12-минутный тест бега (м) юноши | 2750 | 2500 | 2200 | 2100 | менее 2100 |
| 12-минутный тест бега (м) девушки | 2300 | 2100 | 1900 | 1600 | менее 1600 |

## Раздел 3. Углубленная специализация

| Критерии оценки качества (формы работы) | Количество баллов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| бег 20 м (сек) девушки | 3,2 | 3,4 | 3,8 | 4,3 | 4,8 |
| бег 20 м (сек) юноши | 3,0 | 3,2 | 3,6 | 4,1 | 4,6 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки | 60 | 55 | 50 | 40 | 30 |
| подтягивание на перекладине (количество раз) юноши | 20 | 18 | 15 | 12 | 9 |
| 12-минутный тест бега (м) юноши | 2750 | 2500 | 2200 | 2100 | менее 2100 |
| 12-минутный тест бега (м) девушки | 2300 | 2100 | 1900 | 1600 | менее 1600 |
| прыжок в длину с места (см) юноши | 260 | 250 | 240 | 230 | 220 |
| прыжок в длину с места (см) девушки | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши | 55 | 50 | 45 | 35 | 30 |
| сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки | 25 | 20 | 15 | 12 | 10 |
| подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши) | 20 | 18 | 15 | 12 | 10 |
| подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

**Инструкция по выполнению тестов оценки уровня общей физической подготовленности**

**Бег 20 м.** Тест выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение в соответствии с техникой выполнения низкого старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой выполнения низкого старта. По команде «Марш» участники начинают выполнение бега к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**12-минутный тест бега** выполняется с высокого старта на легкоатлетическом стадионе корпуса "Д" (длина окружности = 200 м). По команде "Марш" испытуемый начинает выполнение бега по дистанции. От испытуемого требуется в течение 12 минут двигаться по дистанции бегом, не останавливаясь и не переходя на шаг. Движение по дистанции прекращается по команде "Стоп" (по истечении 12 минут). На дистанции при необходимости возможен переход на медленный бег. Во время прохождения дистанции разговаривать запрещается, за нарушение данного требования испытуемый снимается с дистанции. Результат определяется по расстоянию, которое преодолел испытуемый за 12 минут и фиксируется с точностью до 10 м.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый во время прохождения дистанции остановился или перешел на шаг до того, как прозвучала команда "Стоп";
- если испытуемый был снят с дистанции.

**Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.** Тест выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет поднимание туловища до вертикального положения. Затем возвращается в исходное положение путем опускания туловища до касания пола лопатками. Фиксируется количество выполнений в одной попытке.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение не коснувшись пола лопатками;
- если испытуемому не удается выполнить поднимание туловища до вертикального положения.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Подтягивание на перекладине.** Тест выполняется в висе на перекладине, руки на ширине плеч, хват прямой. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подтягивание до фиксации подбородка над перекладиной. Затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса. Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Выполнение теста не засчитывается:

- если испытуемый помогает себе, делая резкие движения ногами, согнутыми в коленях, или махи;
- если испытуемому не удаётся зафиксировать подбородок над перекладиной;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение при неполном расслаблении рук.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** ИП – упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию, взгляд направлен вперёд. Расстояние между кистями чуть шире плеч. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет сгибание рук в локтевых суставах до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение упора лежа. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество выполнений в одной попытке при условии сохранения прямой линии голова – туловище – ноги.

Выполнение теста не засчитывается:

- если при сгибании рук в локтевых суставах угол превышает 90°;
- если испытуемый не возвращается в исходное положение и начинает выполнять упражнение, не зафиксировав положение упора лежа;
- если туловище испытуемого согнуто или прогнуто

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Прыжок в длину с места.** Участник становится перед линией, не касаясь её носками, отводит руки назад; сгибая ноги в коленях, толчком двумя ногами с махом руками вперёд выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Тест выполняется на ровной поверхности, с трёх попыток. В зачёт идёт лучший результат, фиксируемый с помощью рулетки с точностью до 1 см. Если перед прыжком испытуемый наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

**Подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины.** ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до касания перекладины носками, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если ноги не касаются перекладины;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**Подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90°**. ИП – вис на перекладине. По команде «Упражнение начинай» испытуемый выполняет подъем прямых ног до угла 90°, затем возвращается в исходное положение, зафиксировав положение виса.

Выполнение теста не засчитывается:

- если используются махи;
- если ноги согнуты в коленных суставах;
- если прямые ноги не подняты до угла 90°;
- если испытуемый начинает выполнять упражнение при неполном возврате в исходное положение.

Тест прекращается если испытуемому не засчитывается выполнение упражнения 3 раза подряд.

**1. Качество образования в сфере физической культуры.**

Факторы, понятия и термины, определяющие качество образования в сфере физической культуры. Педагогический и комплексный мониторинг. Здоровьесберегающие и здоровье-формирующие образовательные технологии.

**Студент должен подготовиться к контрольной работе по основным понятиям и ответить на вопросы:**

**1.** Какие факторы, определяющие качество образования в сфере физической культуры, Вы считаете наиболее значимыми? Составьте их рейтинг.

**2.** Дополните любые из разделов части «Понятия и термины» своими предложениями. Литература:

1. *Абзалов Р.А.* Теория физической культуры (курс лекций). - Казань: изд-во «Матбу- гат йорты», 2002.

2. *Аванесов В.С.* Композиция тестовых заданий. - М.: АДЕПТ, 1998.

3. *Андреев В.И.* Проблемы педагогического мониторинга качества образования. // Известия Российской Академии образования. - 2001. - № 1. - С. 35-37.

4. *Бальсевич В.К.* Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.

5. *Ланда Б.Х.* Методика, понятия и критерии физической культуры в оценке качества образования. // I Международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры». - СПб., 2006. - С. 128.

6. *Майоров А.Н.* Теория и практика создания тестов для системы образования. - М.:

Народное образование, 2000.

7. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. / Сост. *Суслов Ф.П., Тышлер Д.А.* - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

9. Управление качеством образования / Под ред. *М.М. Поташника.* - М.: Педагогическое общество России, 2000.

10. *Хлебников В.А.* и др. Основные принципы построения понятий и терминов педагогического тестирования. Стандарты и мониторинг в образовании - 2003. - № 2. - С. 53.

11. *Шишов С.Е., Кальней В.А.* Школа: мониторинг качества образования. - М.: Педагогическое общество России, 2000.

**3. Комплексная оценка физического развития**

Методика простых и эффективных техник самоконтроля. Комплексная оценка показателей здоровья. Физическая полноценность. Мониторинг физического развития и физической подготовленности.

**Контрольные вопросы и задания**

**1.** Какими параметрами характеризуется физическая полноценность человека?

**2.** С помощью каких тестов, проб, индексов можно измерить показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности?

**3.** Приведите примеры качественной и количественной оценки показателей здоровья.

4.Заполнить индивидуальную карту тестирования показателей здоровья на 10 человек в электронном варианте столбец «Физическое развитие».

**Рекомендуемая литература**

*Изаак С.И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. - М.: Советский спорт, 2005.

1. *Семенов Л.А.* Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. - М.: Советский спорт, 2007.
2. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности // Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2006. - С. 208.
3. Проект федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования (части 1 и 2) МО РФ. - М., 2002.

**Комплексная оценка физической подготовленности**

Методика простых и эффективных техник самоконтроля. Комплексная оценка показателей здоровья. Физическая полноценность. Мониторинг физической подготовленности.

**Контрольные вопросы и задания**

1. С помощью каких тестов, проб, индексов можно измерить показатели физической подготовленности?
2. Приведите примеры качественной и количественной оценки показателей здоровья.
3. Заполнить индивидуальную карту тестирования показателей здоровья на 10 человек в электронном варианте столбец «Физическая подготовленность».

***Рекомендуемая литература***

1. *Изаак С.И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. - М.: Советский спорт, 2005.
2. *Семенов Л.А.* Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. - М.: Советский спорт, 2007.
3. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности // Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2006. - С. 208.
4. Проект федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования (части 1 и 2) МО РФ. - М., 2002.

**Комплексная оценка функциональной подготовленности**

Методика простых и эффективных техник самоконтроля. Комплексная оценка показателей здоровья. Физическая полноценность. Мониторинг физической подготовленности.

**Контрольные вопросы и задания**

1. С помощью каких тестов, проб, индексов можно измерить показатели функциональной подготовленности?
2. Заполнить индивидуальную карту тестирования показателей здоровья на 10 человек в электронном варианте столбец «Функциональная подготовленность».

**Рекомендуемая литература**

1. *Изаак С.И.* Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. - М.: Советский спорт, 2005.
2. *Семенов Л.А.* Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. - М.: Советский спорт, 2007.
3. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности // Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2006. - С. 208.
4. Проект федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования (части 1 и 2) МО РФ. - М., 2002.
5. Подготовка к тестированию. Проведение тестирования. Завершение тестирования. Представление заполненных карт тестирования в электронном виде. Результаты компьютерной обработки карт тестирования. Материально-техническое обеспечение тестирования.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Составьте алгоритм действий учителя при подготовке к тестированию показателей здоровья учащихся и при его проведении.
2. Проанализируйте значение организационно-управленческой и балльно-рейтинговой моделей для оценки качества физического воспитания и образования в целом.

**Рекомендуемая литература**

1. *Ланда Б.Х.* Практические рекомендации по массовому широкомасштабному тестированию показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности, характеризующих состояние физического здоровья обучающихся: Для педагогов и специалистов, отвечающих за здоровье молодого поколения в образовательных учреждениях любого вида (школа, ДОУ, вуз и т.д.). - Управление образования г. Казани, 2006. - С. 16.
2. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2006. - С. 208.

**Методические основы разработки тестовых заданий**

Тестология. Классификация педагогических заданий. Тестовые задания с содержательно-деятельностными показателями. Формы и виды тестовых заданий. Тестологические требования.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Как различают тестовые задания по форме и видам?
2. Принципы построения тестовых заданий и ответов к ним?

**Рекомендуемая литература**

1. Аванесов В.С. Композиция тестовых заданий. - М.: Адепт, 1998.
2. Майоров А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. - М.: Народное образование, 2000.
3. Ланда Б.Х. ЕГЭ по физической культуре: структура и методика. - М.: Новости образования. - № 1 (53). - 2004. - С. 8.
4. Чесноков Н.Н., Кузин В.В., Красников А.А. Олимпиада по предмету «физическая культура». - М.: Физическая культура, 2005.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. / Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2006. - С. 208.

**Методические подходы к оценке показателей здоровья**

Наиболее доступные из современных методов ориентировочной, качественной и количественной оценки показателей здоровья, предлагаемые известными авторами.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Что объединяет методические подходы к оценке здоровья по Н.М.Амосову и Г.Л.Апанасенко?
2. В каких случаях удобно пользоваться экспрессметодиками?
3. Как измеряется общий уровень физической кондиции?
4. Как определить разницу между возрастом в паспорте и двигательным возрастом?
5. Использовать фрагменты приведенных результатов для выполнения итогового зачетного задания.

**Рекомендуемая литература**

1. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. *Апанасенко Г.Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб.: МГП «Петрополис», 1992.
3. *Вавилов Ю.Н.* и др. Проверь себя // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 5. - С. 58.
4. *Колесов Д.В., Маш Р.Д.* Основы гигиены и санитарии. - М.: Просвещение, 1989.
5. *Орлов В.А., Фудин Н.А.* Комплексная программа оценки физического состояния и функциональных возможностей организма человека. - ООО Издательская группа «АР»На, 1996.
6. *Ананьев В.А.* и др. Общая валеология. - СПб.: Балтийская педагогическая академия, 2000. - 170 с.
7. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2006. - С. 208
8. *Завьялов С.И.* Система оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста и подготовка олимпийского резерва по спортивной гимнастике в городе Туле. - М.: ДРОЗД, 2005. - С. 128.

**Методика расчета и оценки результатов тестирования показателей здоровья**

По результатам фактических измерений в соответствии с методикой выполняется расчет индивидуальных показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности каждого человека. Расчетный этап. Оценочный этап. Сбор и обработка данных по оценке показателей здоровья.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Какие расчетные формулы для оценки показателей физического развития человека Вы считаете наиболее значимыми и почему?
2. Как оценивается по формулам каждое физическое качество и общий уровень физической подготовленности?
3. Что оценивает индекс Руффье и как он рассчитывается?

**Рекомендуемая литература**

1. *Волков В.Ю.* и др. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: Учебное пособие. - СПб., 1996.
2. *СиняковА.Ф.* Самоконтроль физкультурника // Знание. - 1987. - № 1. - (Серия «Физкультура и спорт»).
3. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура. - Ростов на-Дону, 1996.
4. Спорт и питание. Игры доброй воли. - СПб., 1994.
5. Физическое воспитание: Сб. лекций / Под ред. В.М. *Шадрина.* - Казань: Издво КГУ, 1995.
6. *Акишин Б.А.* и др. Физкультура - самостоятельно: Учеб. пособие. - Казань: Издво КГТУ им. А.Н. Туполева, 2002.
7. *Синяков А.Ф.* Гимнастика дыхания // Знание. - 1991. - № 1. (Серия «Физкультура и спорт»).
8. *Ганопольский В.И.* и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и

спорт, 1987.
9. *КруглыйМ.М., Лежнева С.Б.* Еще раз об Аполлоне. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - (Серия «Физкультура и здоровье»).
10. *Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я.* Бег для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
11. *Баевский Р.М.* и др. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения // Здравоохранение Российской Федерации. - 1987. - № 8. - С. 6-10.
12. *Казначеев В.П., Баевский Р.М.* и др. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. - Л.: Медицина, 1980. - С. 207.
13. *Вавилов Ю.Н.* и др. Проверь себя // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №1 - С. 58.
14. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

**Общероссийский мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся в образовательных учреждениях**

Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся в образовательных учреждениях. Организационно-управленческая модель комплексной оценки показателей здоровья.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Сравнение показателей учащихся, занимающихся по разным методикам у различных преподавателей.
2. Сравнение показателей здоровья учащихся общеобразовательного учреждения и тех, кто дополнительно занимается спортом.
3. Анализ результатов тестирования в начале и в конце учебного года.

**Всероссийский комплекс ГТО**

Некоторые аспекты научного обоснования комплекса ГТО как нормативной системы физического воспитания. Нормативно-тестирующая часть, спортивная часть.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Изучить какие ступени комплекса «Готов к труду и обороне».
2. Какую ступень комплекса вы должны освоить.
3. Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры.

**Вопросы для зачета**

1. Роль предмета «Физическая культура» в оценке качества образования.
2. Понятие: «Мониторинг физической подготовленности и развития».
3. Понятие: «Физическое воспитание».
4. Понятие: «Физическое развитие» (роль биологических, социальных закономерностей и физического воспитания).
5. Понятие: «Физическое образование». «Педагогическое образование»
6. Понятие: «Физическое совершенство» (его органическая взаимосвязь с другими видами воспитания).
7. Понятие: «Физическая активность» как сущность двигательной деятельности в освоении физической культуры и полноценной жизнедеятельности.
8. Понятие: «Здоровый образ жизни».
9. Понятие: «Физические способности».
10. Понятие: «Физическая подготовленность» как разновидность физического воспитания.
11. Понятие: «Тестовое задание», «Педагогический тест»
12. Предмет «физическая культура» и его значение в комплексной оценке качества образования.
13. Качество образования и здоровье детей, мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса.

14. Национальные проекты «Здоровье» и «Образование».
15. Методика простых и эффективных техник самоконтроля.
16. Комплексная оценка показателей здоровья.
17. Мониторинг физического развития и физической подготовленности.
18. Факторы, понятия и термины, определяющие качество образования в сфере физической культуры.
19. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие образовательные технологии в физическом воспитании.
20. Подготовка к тестированию. Проведение тестирования. Завершение тестирования. Представление заполненных карт тестирования в электронном виде.
21. Материально-техническое обеспечение тестирования.
22. Тестология. Классификация педагогических заданий.
23. Тестовые задания с содержательно-деятельностными показателями.
24. Формы и виды тестовых заданий.
25. Тестологические требования.
26. Педагогический контроль, виды и функции.
27. Педагогическое тестирование, цель, формы тестовых заданий.
28. Педагогический мониторинг.
29. Комплексный мониторинг.
30. Мониторинг здоровья.
31. Технология тестирования физического развития.
32. Технология тестирования физической подготовленности.
33. Технология тестирования функциональной подготовленности.
34. Балльно-рейтинговая модель оценки учебных достижений по предмету «физическая культура».
35. Организационно-управленческая модель комплексной оценки показателей здоровья..
36. Методические разработки тестовых заданий (задания закрытого типа).
37. Методические разработки тестовых заданий (ситуационные задания).
38. Методические разработки тестовых заданий (задания открытого типа).
39. Методические разработки тестовых заданий (формы и виды композиций тестовых заданий).
40. Методические разработки тестовых заданий (принципы композиции).
41. Различные методические подходы к оценке показателей здоровья.
42. Методика расчета и оценки результатов тестирования показателей здоровья.
43. Единые требования к проведению общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся в общеобразовательных учреждениях.
44. Некоторые аспекты научного обоснования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как нормативной системы физического воспитания.
45. Ступени всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
46. Нормативно-тестирующая часть, спортивная часть всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
47. Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры.

**Критерии оценки по промежуточной аттестации**

| Оценка | Критерии |
|---|---|
| 10 баллов | Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде.<br><br>Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не раз- |
| 20 баллов | Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить.<br><br>Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных |
| 30 баллов | Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам.<br><br>Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет при- |
| 40 баллов | Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных.<br><br>Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория ис- |

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль

результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1.Основная литература


1. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN978-5-4475-4860-5; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769
3. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход) / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - 384 с. - ISBN 978-59718-0577-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423
4. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 285 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/ECD6BB9E-D4DA-4DC7-9022-07E00DF9AE9A.
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7C6AE9B0-044A-47C2-B9F5-1F7A9AFB8B09.
6. Вашляев Б.Ф. Методические рекомендации по дисциплине «Спортивно- оздоровительный мониторинг» / Б.Ф. Вашляев – Екатеринбург УралГУФК 2020г. – 12 с.


### 8.2. Дополнительная литература.


1. Инновации в образовании / учредитель Современная гуманитарная академия ; ред. совет: А.И. Адамский и др. ; гл. ред. И.В. Сыромятников - М. : Издательство Современного гуманитарного университета, 2014. - № 10. - 184 с. - ISSN 1609-4646 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273883
2. Попков, В.Н. Спортивная метрология : курс лекций / В.Н. Попков ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2004. - 183 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886
3. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 328 с. : схем., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516
4. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие /

В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644
5. Алхасов, Д.С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения : цикл лекций / Д.С. Алхасов. - М. ; Бер¬лин : Директ-Медиа, 2014. - 53 с. - ISBN 978-5-4475-3733-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274972
6. Ефремова, Н.Ф. Тестовый контроль в образовании : учебное пособие / Н.Ф. Ефремова. - М. : Логос, 2007. - 368 с. - ISBN 978-5-98704-138-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=84744
7. Майоров, А. Н. Теория и практика создания тестов для системы образования [Текст] : как выбирать, создавать и использовать тесты для целей образования / А. Н. Майоров. - М. : Народное образование, 2000. - 352 с. - (Профессиональная б-ка учителя).

### 8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/
Российское образование http://www.edu.ru/
Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online
http://biblioclub.ru/

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

### 9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Научно-исследовательская лаборатория для проведения практических занятий по оценке динамики физической работоспособности, показателей работы органов и систем

организма (легочная вентиляция, гемодинамика, биохимические показатели крови, вариативности сердечного ритма, состояния регулятивных систем организма), морфометрических показателей.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|---|---|
| Лекция | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. |
| Практические занятия | Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др. |
| Самостоятельная работа | Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. |
| Сдача технических нормативов | Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе |
| Подготовка к зачету | При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. |

Приложение №1

**Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности**

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

| Виды деятельности | Тема | Критерии оценки | баллы | |
|---|---|---|---|---|
| | | | min | max |
| **Модуль №1** | | | | |
| Контрольная работа | Интеграция наук в теории и методике спортивной тренировки | Соответствие выводов содержанию и задачам. | 2 | 4 |
| Тест | Моделирование тренировочного процесса | Количество правильных ответов (от 60% до 100%). | 2 | 4 |
| **Модуль №2** | | | | |
| Контрольная работа | Факторы, определяющие двигательное задание спортсмену | Соответствие выводов содержанию и задачам. | 2 | 4 |
| Тест | Психологические процессы и состояния | Количество правильных ответов (от 60% до 100%). | 2 | 4 |
| Тест | Соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения | Количество правильных ответов (от 60% до 100%). | 2 | 6 |
| Тест | Формирование образа движений и двигательных действий | Количество правильных ответов (от 60% до 100%). | 4 | 6 |
| Контрольная работа | Утомление и его преодоление в спорте | Соответствие выводов содержанию и задачам. | 4 | 6 |
| Контрольная работа | Формирование тренировочных эффектов | Соответствие выводов содержанию и задачам. | 4 | 6 |
| Контрольная работа | Единство педагогических принципов и биологических закономерностей в спортивной тренировке | Соответствие выводов содержанию и задачам. | 4 | 6 |
| Контрольная работа | Классификация тренирующих воздействий | Соответствие выводов содержанию и задачам. | 4 | 6 |
| Экзамен | | Полнота ответов | 6 | 20 |
| | | | **60** | **100** |

Приложение 2

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
**«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ**
направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

**1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека.

**2. Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть ПК-1, ПК-2, Способен осуществлять планирование, учёт, анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

**3. Содержание дисциплины**

Модуль 1. Качество образования и здоровье детей, мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса

Тема 1.1. Введение в дисциплину

Тема 1.2.Качество образования в сфере физической культуры

Раздел 2

Тема 2.1.Методика мониторинговых исследований физического развития, физической и функциональной подготовленности как важнейший показателей здоровья учащихся

Раздел 3

Тема 3.1.Общероссийский мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся в образовательных учреждениях

МОДУЛЬ №2 Организация соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры

Тема 4.1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

Раздел 5

Тема 5.1.Методические подходы к оценке показателей здоровья

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры |
|---|---|---|
| | | **7** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет |
| ***Контактная работа*** *(контакт. часы), в том числе:* | час | 54,25 |
| *Лекции (Лек)* | час | 18 |
| Практические занятия (Пр) | час | 36 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,25 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 53,75 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 8 |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | семестр |
|---|---|---|
| | | **9** |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | 108 час | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачет |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 14,25 |
| Лекции (Лек) | час | 6 |
| Практические занятия (Пр) | час | 8 |
| Семинары | час | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,3 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 89,75 |
| Курсовая работа (КР) | час | |
| **Часы на контроль** | час | 4 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 6 |