Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

дата под Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области Уникальный програміМООКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ

6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2 (МГОУ)

> Факультет физической культуры Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано управлением организации и контроля качества образовательной

деятельности

« 10 » 06

2020 г

Начальник управления

/M.A./Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол «20» Об

2020 f. № 12 a

Председатель

Рабочая программа дисциплины Мониторинг физического развития и физической подготовленности населения

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 0 б 20 №г. №

Председатель УМКом 6/3/4/

/ E.B. Крякина /

Рекомендовано кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта

Протокол «10 » 06 20 № г.№ 12 Q И.о. зав. кафедрой ///у / век

/ И.В. Кулишенко /

Мытищи 2020

### Автор-составитель:

Кулишенко И.В.

К.п.н., доцент кафедры Теории и методики физического воспитания и спорта МГОУ

Рабочая программа дисциплины «Мониторинг физического состояния учащихся» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121

Год начала подготовки 2020

### СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем и содержание дисциплины	5
4.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	7
обучающихся	
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной	9
аттестации по	
дисциплине	
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	21
7. Методические указания по освоению дисциплины	22
8. Информационные технологии для осуществления образовательного	22
процесса по дисциплине	
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	23

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование углубленных знаний в области физического состояния и здоровья человека, овладение широким спектром концептуальных и методических подходов для оценки различных параметров физического состояния учащихся (занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом) на разных этапах онтогенеза.

#### Залачи лисшиплины:

- 1. Понимание законов формирования, сохранения высокого уровня физического статуса человека на разных этапах онтогенеза;
- 2. Получение знаний о возможностях и особенностях осуществления мониторинга физического развития, двигательных способностей человека в разнообразных формах физической культуры (спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладная и лечебная физическая культура, двигательная рекреация);
- 3. Приобретение навыков проведения научных исследований, помогающих оценить уровень физического развития, физической подготовленности, психомоторных параметров, а также уровня здоровья человека с учетом пола, возраста, характера двигательной активности;
- 4. Приобретение умений обрабатывать, анализировать, обобщать и интерпретировать материалы научной информации, полученной в результате осуществления мониторинга физического развития, физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Мониторинг физического развития и физической подготовленности населения» относится к вариативной части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния учащихся» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Основы научно-методической деятельности, «Информационные технологии в физической культуре», «Анатомия человека», «Физиология человека».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения «Лечебная физическая культура», педагогической практики, подготовки к итоговой государственной аттестации.

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная

Объем дисциплины в зачетных единицах	2 3.e.
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	50
Лекции	14
Практические	18
Лабораторные работы	18
Самостоятельная работа	22
контроль	зачет

Промежуточная аттестация: зачет в 5 семестре.

### 3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

	Ко	л-во час	СОВ
Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Мониторинг как вид научно-практической	2	2	2
деятельности. Роль мониторинга в процессе занятий			
физической культурой и спортом.			
Тема 2. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий	2	4	4
физической культурой и спортом.			
Тема 3. Физическое развитие и методы его оценки	4	4	4
Тема 4. Физическая подготовленность и методы ее оценки в	4	4	4
различных половозрастных группах в процессе занятий			
физической культурой и спортом. Комплекс ГТО.			
Тема 5. Информационные технологии при проведении	2	4	4
мониторинга физического стояния учащихся			
Итого	14	18	18

# 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятель ного изучения	Изучаемые вопросы	Количе ство часов очная форма	Формы самостоятел ьной работы	Методичес кое обеспечени е	Формы отчетно сти
Мониторинг как вид научно-практической деятельности. Роль мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом	1. Анализ мониторинговых систем в различных сферах деятельности. 2. Теоретические основы проектирования общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков, молодежи. 3. Принципы организации и проведения исследований состояния физического здоровья подрастающего поколения Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.	4	Конспектиро вание, анализ литературны х источников	ОЛ: 1-2 ДЛ: 3-11	Сообще ния на практич еских занятия х
Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.	1. Характеристик а понятия «здоровье». 2. Принципы формирования критериев уровня здоровья. 3. Практические подходы к оценке уровня здоровья. 4. Современные технологии в оценке уровня здоровья. 5. Индивидуальн ая карта здоровья. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	4	Конспектиро вание, анализ литературны х источников	ОЛ: 1-2 ДЛ: 3-11	Сообще ния на практич еских занятия х

Физическое	1. Методика	4	Конспектиро	ОЛ: 1-2	Сообще
развитие и	оценки уровня		вание, анализ	ДЛ: 3-11	ния на
методы его	физического развития.		литературны		практич
оценки	Возможности		х источников		еских
	применения метода				занятия
	индексов.				х,
					контрол
					ьная
					работа,
					презент
<b>x</b>	_	4	T.C.	OH 1.2	ация
Физическая	1. Физическая	4	Конспектиро	ОЛ: 1-2	Сообще
подготовленн	подготовленность и		вание, анализ	ДЛ: 3-11	ния на
ость и методы	методы ее оценки в		литературны		практич
ее оценки в	различных		х источников		еских
различных	половозрастных				занятия
половозрастн	группах в процессе				X
ых группах в	занятий физической				
процессе	культурой и спортом.				
занятий	2. Координацион				
физической	ные способности и				
культурой и	методика их оценки в				
спортом Комплекс	процессе спортивного				
ГТО	отбора и занятий				
110	физической культурой				
	и спортом.				
	Осуществление				
	мониторинга общих и				
	специфических				
	координационных способностей у				
	способностей у спортсменов				
	различных видов				
	спорта с учетом этапа				
	многолетней				
	тренировочной				
	подготовки.				
	3. Оценка				
	уровня развития				
	быстроты (методика				
	педагогического				
	тестирования) в				
	различных возрастных				
	группах при занятиях				
	физической культурой				
	и различными видами				
	спорта.				
	4. Оценка уровня				
	развития силы				
	(методика				
	педагогического				
	тестирования) в				
	1 / 2	i			

		Ι	T	T	1
	различных возрастных				
	группах при занятиях				
	физической культурой				
	и различными видами				
	спорта.				
	5. Оценка уровня				
	развития				
	выносливости				
	(методика				
	педагогического				
	тестирования) в				
	различных возрастных				
	группах при занятиях				
	физической культурой				
	и различными видами				
	спорта.				
	6. Оценка уровня				
	развития гибкости				
	(методика				
	педагогического				
	тестирования) в				
	различных возрастных				
	группах при занятиях				
	физической культурой				
	и различными видами				
	спорта.7. Методика				
	проведения				
	тестирования в				
	соответствии с				
	требованиями				
	комплекса ГТО.				
Информацион	1. Компьютерные	6	Конспектиро	ОЛ: 1-2	Сообще
ные	программы,		вание, анализ	ДЛ: 3-11	ния на
технологии	обеспечивающие		литературны	. ,	практич
при	проведение		х источников		еских
проведении	мониторинга.				занятия
мониторинга	2. Характеристик				X
физического	и компьютерных				
стояния	программ.				
учащихся	3. Программа				
	«Физкультурный				
	паспорт».				
	4. Тесты и				
	аналитические				
	таблицы				
	компьютерных				
	_				
	программ.				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и дополнительное образование» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7 Способен поддерживать должный	1. Работа на учебных занятиях
уровень физической подготовленности	2.Самостоятельная работа
для обеспечения полноценной	-
социальной и профессиональной	
деятельности	

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных

этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцен ивае мые комп етенц	Уровень сформир ованност и	Этап формирован ия	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оцени- вания
ии 1	2	3	4	5	6
УК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях (лекции, практические и лабораторны е занятия). 2.Выполнени е проектных заданий (самостоятел ьная работа).	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;	Текущий контроль: Устный опрос	41-60

# 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (Устный опрос)

- 1. Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 2. Виды мониторинга и структура его проведения в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 3. Программно-документационное обеспечение мониторинга в процессе занятий физической культурой.
- 4. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.
  - 5. Взаимосвязь уровня здоровья и качества жизни.
  - 6. Виды педагогического контроля в практике физической культуры и спорта
  - 7. Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза.
- 8. Оценка основных антропометрических данных параметрическим методом (сигмальный метод).
  - 9. Методика оценки уровня биологической зрелости.
- 10. Методика составления нормативных таблиц и шкал показателей физического развития для детей и подростков с учетом возраста, пола, региона проживания.
- 11. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой.
- 12. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий спортом.
- 13. Оценка уровня развития быстроты (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
- 14. Оценка уровня развития силы (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
- 15. Оценка уровня развития выносливости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
- Оценка уровня развития гибкости (методика педагогического тестирования)
   в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
- 17. Технология составления первичных и сводных протоколов исследования уровня физического развития и физической подготовленности.
  - 18. Методы обработки данных.
  - 19. Графическое отображение полученных результатов.
  - 20. Интерпретация полученных результатов.
- 21. Технология определения уровня физической подготовленности населения в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

- 1. Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников
- 2. Морфофункциональные характеристики и особенности мониторинга этих показателей у девушек и женщин в процессе занятий физической культурой и спортом
- 3. Обзор существующих методик оценки типа телосложения. Изменение параметров телосложения под влиянием спортивной тренировки

- 4. Мониторинг параметров, отражающих биологический возраст зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой
- 5. Ознакомление с методикой составления нормативных таблиц и шкал показателей физического развития для детей и подростков с учетом возраста, пола, региона проживания
- 6. Методика проведения массового тестирования различных групп населения в лабораторных и естественных условиях
- 7. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня физического развития в процессе занятий физической культурой и спортом
- 8. Методика проведения лонгитьюдинальных исследований различных параметров физического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом
- 9. Методика оценки психомоторных параметров в процессе занятий физической культурой и спортом (скорость реакции, точность, различительная чувствительность по параметрам движения, двигательная память)
- 10. Методика определения психомоторных способностей в естественных и лабораторных условиях
- 11. Мониторинг показателей физического и психологического состояния в течение соревновательного периода в различных видах спорта.
- 12. Оценка уровня развития быстроты (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах
- 13. Оценка уровня развития силы (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах
- 14. Оценка уровня развития выносливости (методика педагогического тестирования и функциональные пробы) в различных возрастных группах
- 15. Оценка уровня развития гибкости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах
- 16. Оценка уровня развития координационных способностей (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах
- 17. ГТО как основа мониторинга уровня физического развития и физической подготовленности населения.

### ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

- 1. Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 2. Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 3. Программно-документационное обеспечение мониторинга в процессе занятий физической культурой.
- 4. Программно-документационное обеспечение мониторинга в процессе занятий спортом.
- 5. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 6. Взаимосвязь уровня здоровья и качества жизни. Методики оценки качества жизни.
- 7. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта.
  - 8. Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза.
- 9. Методика оценки уровня физического развития. Возможности применения метода индексов.
  - 10. Индексы, позволяющие оценить уровень пропорциональности телосложения.
  - 11. Индексы, позволяющие оценить весо-ростовые параметры человека.

- 12. Оценка основных антропометрических данных параметрическим методом (сигмальный метод).
- 13. Оценка основных антропометрических данных непараметрическим методом (центильный метод).
- 14. Морфогенетические основы индивидуальных различий. Понятие об общей и частных конституциях (тип телосложения, классификации морфотипов).
- 15. Обзор существующих методик оценки типа телосложения. Изменение параметров телосложения под влиянием спортивной тренировки.
- 16. Методика оценки уровня биологической зрелости и скорости протекания процессов биологического созревания в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 17. Мониторинг параметров, отражающих биологический возраст зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой
- 18. Методика составления нормативных таблиц и шкал показателей физического развития для детей и подростков с учетом возраста, пола, региона проживания.
- 19. Необходимость учета индивидуально-типологических особенностей в процессе отбора и спортивной ориентации.
- 20. Типологические особенности в различных видах спортивной специализации (морфотип, тип нервной системы, тип межполушарной асимметрии, тип мышечных волокон)
- 21. Методика оценки мышечной композиции в практике физической культуры и спорта.
- 22. Методика оценки типа нервной системы в практике физической культуры и спорта.
- 23. Осуществление спортивной ориентации и отбора по результатам проведения мониторинга физического развития и индивидуально-типологических свойств организма (на модели одного вида спорта).
- 24. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой.
- 25. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий спортом.
- 26. Координационные способности и методика их оценки в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом.
- 27. Осуществление мониторинга общих и специфических координационных способностей у спортсменов различных видов спорта с учетом этапа многолетней тренировочной подготовки.
- 28. Оценка уровня развития быстроты (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
- 29. Оценка уровня развития силы (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
- 30. Оценка уровня развития выносливости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
- 31. Оценка уровня развития гибкости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
- 32. Обзор существующих методик оценки психологического состояния при занятиях физической культурой и спортом.
- 33. Технология составления первичных и сводных протоколов исследования уровня физического развития и физической подготовленности. Методы обработки

данных. Графическое отображение полученных результатов. Интерпретация полученных результатов.

- 34. Обзор существующих методик оценки психомоторных параметров при занятиях физической культурой и спортом.
- 35. Комплекс ГТО как вид мониторинга уровня физического развития и физической подготовленности населения.

### ПЕРЕЧЕНЬ ПРРИМЕРНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- 1. Дайте характеристику морфофункциональным характеристикам возрастных особенностей школьников
- 2. Определите морфофункциональные характеристики и особенности мониторинга этих показателей у девушек и женщин в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 3. Дайте обзор существующих методик оценки типа телосложения. Изменение параметров телосложения под влиянием спортивной тренировки
- 4. Раскройте содержание мониторинга параметров, отражающих биологический возраст зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой
- 5. Ознакомление с методикой составления нормативных таблиц и шкал показателей физического развития для детей и подростков с учетом возраста, пола, региона проживания
- 6. Определите методику проведения массового тестирования различных групп населения в лабораторных и естественных условиях
- 7. Раскройте содержание самостоятельного тестирования и самоконтроля уровня физического развития в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 8. Раскройте содержание методики оценки уровня развития быстроты (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах.
- 9. Раскройте содержание методики оценки уровня развития силы (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах.
- 10. Раскройте содержание методики оценки уровня развития выносливости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах.
- 11. Раскройте содержание методики оценки уровня развития гибкости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах.
- 12. Раскройте содержание методики оценки уровня развития координационных способностей (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах.
- 13. Методика оценки психомоторных параметров в процессе занятий физической культурой и спортом (скорость реакции, точность, различительная чувствительность по параметрам движения, двигательная память)
- 14. Методика определения психомоторных способностей в естественных и лабораторных условиях
- 15. Мониторинг показателей физического и психологического состояния в течение соревновательного периода в различных видах спорта

## ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ Залание 1.

Выполните тестирование показателей здоровья населения двух групп, используя основные тесты физического развития, физической и функциональной подготовленности. Данные тестирования занесите в таблицы. По результатам тестирования сформулируйте выводы, сравнив показатели здоровья населения одной возрастной группы (разных возрастных групп).

### Задание 2.

Составьте план проведения педагогических измерений показателей здоровья населения. В плане должны быть представлены: цель и задачи, описание методики организации и проведения измерений, методы обработки полученных результатов.

При составлении плана необходимо учитывать следующие параметры:

- 1) периодичность измерений (2-3 раза в год);
- 2) объём выборки (не менее 10-15 человек);
- 3) контингент населения (возраст, стаж занятий физическими упражнениями, специализация в различных видах спорта и т.д.).

### Задание 3.

Разработайте программу организации системы мониторинга физического развития и физической подготовленности населения.

В программе укажите:

- нормативно-правовую базу проведения мониторинга,
- цели и задачи.
- область внедрения,
- ожидаемые результаты,
- формы обобщения информации,
- основные этапы мониторинга,
- методические указания проведения мониторинга

### ТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

- 1. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса.
- 2. Организации системы мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся образовательных учреждений.
- 3. Сбор, обработка и представление результатов мониторинга по физическому развитию и физической подготовленности.
- 4. Программа мониторинга уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.
- 5. Этапы мониторинга.
- 6. Правила и методика антропометрических измерений.
- 7. Организация и методика оценки физической подготовленности.
- 8. Стандарты для оценивания мониторинга физической подготовленности.
- 9. Мониторинг уровня физического развития как одна из форм систем оценки и прогнозирования физической подготовленности обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей.
- 10. Показатели физической подготовленности.
- 11. Оценка и уровень физической подготовленности

# 5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
	баллов
Посещение	до 20
Текущий контроль (проектные задания, практические	до 40
задания, опрос)	
Творческий рейтинг (выполнение самостоятельных заданий,	до 30
подготовка сообщений, рефератов)	
Зачет	до 10

### Требования к зачету

Процедура оценивания знаний и умений для получения зачета состоит из следующий составных элементов:

1. Учет посещаемости лекционных и практических занятий осуществляется по ведомости представленной ниже в форме таблицы.

Таблица 1

<b>№</b> п/п	Фамилия И.О.	Посещение занятий						Итого %	
		1	2	3	4			 18	
1.									
2.									

Зачет выставляется в соответствии с предложенной ниже таблицей 2

Таблица 2

	Фамилия	Сумма	Отметка	Подпись		
п/п	И.О.	Посещение	Выполнение рейтинг		о зачете	преподав.
		20	проектных заданий	30 баллов		
		баллов	40 баллов		10 баллов	
1	2	4	5	6	7	8
1.						
2.						

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна	- актуальность проблемы и темы;
	- новизна и самостоятельность в постановке проблемы
	- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия	- соответствие содержания теме и плану реферата;
сущности проблемы	- полнота и глубина раскрытия основных понятий темы;
	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по
	рассматриваемому вопросу, аргументировать основные
	положения и выводы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов Целью самостоятельной работы студентов является овладение знаниями и опытом творческой и исследовательской работы, необходимой бакалавру. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности организованности, творческого подхода решению проблем учебного К И профессионального уровня. В работе используются как традиционные, так и современные формы самостоятельной работы:

- 1. Внеаудиторная самостоятельная работа.
- 2. Аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя.
  - 3. Творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Конкретные формы внеаудиторной самостоятельной работы студентов включают в себя:

- подготовка к лекциям, практическим и лабораторным занятиям;
- реферирование статей, отдельных разделов монографий;
- изучение учебных пособий;
- изучение и конспектирование хрестоматий и сборников документов;
- изучение в рамках программы курса тем и проблем, не выносимых на лекции и семинарские занятия;
- написание тематических докладов, рефератов на проблемные темы;
- конспектирование монографий или их отдельных глав, статей;
- участие студентов в составлении тестов;
- выполнение исследовательских и творческих заданий;
- составление библиографии и реферирование по заданной теме;
- создание наглядных пособий по изучаемым темам;
- самостоятельное изучение темы в рамках «круглых столов».

Темы заданий на самостоятельную работу обозначены в тематическом плане. Количество работ, выполняемых учащимися, должно быть посильно, учитывая загруженность студентов по другим дисциплинам. Постановка целей и задач на самостоятельную работу формулируется преподавателем таким образом, чтобы выполнение заданий было интересным и имело практическое применение в аудиторной работе. В результате развивается творческая активность студента.

Самостоятельная работа студента может строиться по следующим образовательным технологиям:

- проектный метод обучения это совокупность таких приемов и способов обучения, при которых студенты с помощью коллективной или индивидуальной деятельности по отбору, распределению и систематизации материала по определенной теме готовят рефераты, доклады на научную студенческую конференцию;
- технология работы с портфолио, которое представляет собой совокупность достижений студента по темам лекций.

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему:

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 - 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература

- 1. Голощапов, Б.Р. Физическая работоспособность [Текст]: методика определения и развития : учеб.-метод. пособие для вузов / Б. Р. Голощапов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина. М. : МГОУ, 2015. 62с.
- 2. Голощапов, Б.Р. Учебно-исследовательская работа студентов на факультете физической культуры [Текст] : учеб. пособие / Б. Р. Голощапов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина. М. : МГОУ, 2012. 106с.

3. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учеб. пособие. — М. : Спорт, 2017. — 128 с. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74293.html">http://www.iprbookshop.ru/74293.html</a>

### 6.2.Дополнительная литература

- 1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 431 с. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=883774">http://znanium.com/bookread2.php?book=883774</a>
- 2. Вериго, Л.И. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М. Красноярск : СФУ, 2016. 224с. Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763835601.html
- 3. Виноградов, П..А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков М.: Спорт, 2016. 234с. Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html</a>
- 4. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс] / Е.Д. Грязева, М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. 2-е изд. М.: ФЛИНТА, 2013. 168 с. Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516878.html
- 5. Сырвачева, И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. 103 с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/73331.html">http://www.iprbookshop.ru/73331.html</a>

### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- 1. www.rian. ru
- 2. www.school.edu.ru
- 3. www.sport28.ru.

### 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЕЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1. Методические указания по практическим занятиям. Авторы-составители Кулишенко И.В., Храмцов П.И.
- 2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Авторы-составители Кулишенко И.В., Храмцов П.И.

### 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Microsoft Windows Microsoft Office Kaspersky Endpoint Security

### Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ Система «КонсультантПлюс»

### Профессиональные базы данных

fgosvo.ru pravo.gov.ru www.edu.ru

### 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;
- лаборатория (ЛР, ПР) оснащенная, лабораторным оборудованием:

комплект учебной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ