Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ
Декан
В.А. Рябов__
«20» марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.07.01.10 Мониторинг физического состояния обучающихся

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Год набора 2023

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений

РПД К.М.07.01.10 Мониторинг физического состояния обучающихся
код, название ПП

Сведения об утверждении:
2023 год набора

На 2023 / 2024 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2024 / 2025 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 6 от 29.02.2024 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

1. Цель дисциплины 4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....4
Место дисциплины.....6
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....7
3.1 Учебно-тематический план 7
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....8
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....9
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....10
5.1 Учебная литература.....10
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....11
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....12
6 Иные сведения и (или) материалы.....12
6.1 Индивидуальные задания для самостоятельной работы студентов.....12
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации.....13

1. Цель дисциплины

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

Основные задачи освоения дисциплины:

1) регулярные наблюдения за здоровьем лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

2) достижение оздоровительного эффекта физической культуры у лиц разного возраста, пола и состояния здоровья;

3) определение наиболее рациональных форм, методов, средств, объемов и интенсивности физической нагрузки;

4) использование знаний об индивидуальных особенностях человека при выборе вида физической нагрузки (ориентация и отбор);

5) контроль физического развития детей;

6) контроль уровня физической подготовленности обучающихся;

7) контроль функционального состояния занимающихся;

8) решение вопросов восстановления физической работоспособности после травм, заболеваний, длительных перерывов в занятиях;

9) коррекция уровня физического развития, подготовленности, а также коррекция недостатков телосложения;

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

Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 - Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач	ПК.1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура ПК.1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00 ПК.1.3 Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных	Знает: -понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; -программное обеспечение образовательного процесса; -медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся.; - современные методики диагностики; - особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; -способы обработки и оценки результатов диагностики.

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	- методику развития физических качеств; - технологию обучения двигательным действиям; -особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. Умеет: -разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре; -использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности. -ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; - использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки. - выбирать методики диагностики; -создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; - оценить и интерпретировать результаты диагностики. -подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - использовать различные технологии обучения двигательным действиям; -планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки. Владеет: - методологией преподавания физической культуры; -основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; -содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся; -знаниями о методах исследования

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		функционального состояния обучающихся; -способами анализа полученных результатов и их оценки; -навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся; -навыками проведения диагностики обучающихся; - умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; - способен прогнозировать физкультурно-спортивные достижения обучающихся; -навыками формирования ЗОЖ обучающихся; -умением использовать физкультурно-спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры; - способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп.

Место дисциплины

Дисциплина включена в Предметно-методический модуль по профилю «Физическая культура» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 4 курсе.

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины			72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			12
Аудиторная работа (всего):			12
в том числе:			
лекции			6
практические занятия, семинары			6
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			4
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с			

преподавателем			
подготовка курсовой работы /контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)			56
4Промежуточная аттестация обучающегося Зачёт (3 курс, 4 курс зимняя сессия)			4

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3- Учебно-тематический план

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
4 курс Установочная сессия									
1.	**Раздел 1. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся**	**36**				**2**		**34**	
	1.1 Педагогический мониторинг. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса	36				2		34	Результаты самостоятельной работы в виде записей в рабочей тетради. Презентация.
4курс Зимняя сессия									
2	**Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся**	**6**				**2**	**2**	**2**	
	2.1 Физическое развитие и методы его оценки	9					2	7	Отчёт по практическим работам. Таблица группового мониторинга физическог

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
									о развития
	2.2Физическая подготовленность и методы её оценки в различных полововозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом	7				2		5	Таблица группового мониторинга физической подготовленности
3.	**Раздел 3. Физическое состояние обучающихся**	**16**				**2**	**4**	**10**	
	3.1.Исследование физического состояния	10				2	2	6	Отчёт по практическим работам. Групповой профиль физического состояния
	3.2Прогнозирование, спортивная ориентация и отбор при занятиях физической культурой и спортом	6					2	4	Результаты прогнозирования роста.
	Контроль Промежуточная аттестация	**4**						4	Зачёт
	Всего:	72				6	6	56	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	4курс, установочная сессия	
Содержание лекционного курса		
1	Раздел 1. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся	
1.1	Педагогический мониторинг. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса	Определение понятия «здоровье». Система оценки состояния здоровья. Мониторинг изучения физического состояния, как оценкисостояния здоровья. Цели, задачи и этапы проведения мониторинга. Современные методики диагностики физического состояния. Содержание, формы, методы и средства организации мониторинга физического состояния для решения задач учебного и тренировочного

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		процесса.
	4 курс, зимняя сессия	
2	Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся	
2.1	Физическая подготовленность и методы её оценки в различных полововозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом	Понятие «физическая подготовленность». Проблема способностей. Формирование двигательных способностей. Возрастные особенности развития физических способностей обучающихся. Современные средства оценки физической подготовленности обучающихся в профессиональной деятельности.
3	Раздел 3. Физическое состояние обучающихся	
3.1	Исследование физического состояния	Проблема диагностики физического состояния человека. Методы исследования функционального состояния обучающихся.Методы оценки физического состояния. Метод интегральной оценки. Метод самооценки физического состояния КОНТРЭКС-2
Содержание практических / семинарских занятий		
2	Раздел 2. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся	
2.1	Методы оценки уровня физического развития.	Проведение измерений антропометрических показателей (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, мышечная сила) и оценка их с помощью метода стандартов. Определение уровня развития показателей дыхательной системы (ЖЕЛ, МПК), сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, СО, МОК) методом стандартов.
2.2	Физическая подготовленность и методы её оценки в различных полововозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом	Определение уровня физической подготовленности методом контрольного педагогического тестирования. Определение темпов прироста физических качеств по формуле Brody. Методы определения сенситивных периодов.
3	Раздел 3. Физическое состояние обучающихся	
3.1	Прогнозирование физических способностей	Косвенная методика определения типов адаптации к мышечной деятельности, методика определения дерматоглифических признаков (типов пальцевых узоров). Прогнозирование спортивных возможностей испытуемого

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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

№ п/п	Вид учебной деятельности	Стоимость в баллах	Количество работ	Количество баллов	
				минимальное	максимальное
4 курс установочная сессия					
1.	Лекции	1-3	1	1	3
2.	Самостоятельная работа				
	- презентация -оценка физического развития - мониторинг физического развития	10-14 2-6 3-8	1 2 1	10 4 3	14 9 8
Итого: зимняя сессия				**18**	**34**
4курс зимняя сессия					
1	Лекции	1-3	2	2	6
2.	Практические работы	2-4	5	10	20
3	Самостоятельная работа			11	20
	- оценка уровня развития общей выносливости; - мониторинг физической подготовленности учебной группы; -групповой профиль физического состояния; -прогнозирование показателя физического развития	2-4 4-8 4-6 1-2	1 1 1 1	2 4 4 1	4 8 6 2
Итого:				**23**	**46**
6.	Промежуточная аттестация Зачёт	10-20	1	10	20
Всего:				**51**	**100**

Таблица 6 - Критерии рейтинговой оценки к зачёту:

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

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

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Макарова Л.Н. Мониторинг физического состояния обучающихся : учебное пособие : текстовое электронное издание / Л.Н. Макарова, Н.И. Ромашевская, Л.В.

Стройкина ; Министерство образования и науки РФ, Новокузнецкий институт (фил.) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Кемеровского государственного университета. – Новокузнецк, 2019. – Загл. С титул. Диска. – ISBN 987-5-8353-1455-3. - Текст : электронный.

2. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань : Познание (Институт ЭУП), 2014. – 66 с. : табл., схем. – (Готов к труду и обороне). – Режим доступа: по подписке.http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174 – (дата обращения: 29.05.2023). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Психология здоровья : практикум / авт.-сост. Е.В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791 (дата обращения: 29.05.2023). – Текст : электронный.

2. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии : учебное пособие / М.С. Рожков ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 136 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459429(дата обращения: 29.05.2023). – Текст : электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Таблица 7 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

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

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

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

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

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Индивидуальные задания для самостоятельной работы студентов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 8 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

4 курс установочная сессия

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Раздел. Научно-теоретическое обоснование мониторинга физического состояния обучающихся		

1.1Педагогический мониторинг. Мониторинг здоровья как оценка эффективности образовательного процесса	1.Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. 2.Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом. 3.Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.	1. На основании экспресс - оценки своего здоровья внесите коррективы в свой образ жизни с целью его сохранения и укрепления (форма контроля - перечень необходимых коррективов в своём образе жизни, внесённых с целью сохранения и укрепления здоровья)
1.2 Виды контроля за физическим состоянием в практике занятий физической культурой и спортом	4.Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта. 5.Мониторинг параметров, отражающих биологический возраст людей в процессе занятий физической культурой.	2.Пользуясь литературными источниками, познакомиться с оценкой биологического возраста по методу Р. Г. Абрамовича и методу В.Н Сухова; (форма контроля - записи в рабочей тетради)
4 курс, зимняя сессия		
2. Раздел. Физическое развитие и физическая подготовленность обучающихся		
2.1 Физическое развитие и методы его оценки.	6. Методика оценки уровня физического развития. 7.Оценка основных антропометрических данных методом стандартов и индексов. 9.Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	3.Определите уровень пропорциональности телосложения и весоростовые параметры обучающегося методом индексов (практическое занятие 3, задание 2) . Форма контроля - Расчёты антропометрических индексов.
2.2 Физическая подготовленность и методы её оценки в различных полововозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом	10.Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой. 11.Методика оценки темпов прироста показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности (индивидуальная динамика и групповые изменения)	4.Определите сенситивные периоды в развитии скоростно-силовых способностей (тест – прыжок в длину с места, см) у школьников 1-10 –х классов на основании проведения ежегодного контроля их физической подготовленности, пользуясь методикой вычисления темпов прироста (практическая работа № 6, задания 4,5). Форма контроля – таблица сенситивных периодов. 5.Построить шкалу дифференцированной оценки общей выносливости (тест: 6 – минутный бег) своей учебной группы по 5-ти балльной системе. Форма контроля -

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

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