

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 13.10.2022 09:45:29  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

**Министерство образования Московской области**  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

(ГГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор



«21» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФТД.В.01 Методики самоконтроля физических показателей обучающихся**

**Направление подготовки:**  
**Профиль программы:**  
**Квалификация выпускника:**  
**Форма обучения:**

**44.03.01 «Педагогическое образование»**  
**«Физическая культура»**  
**бакалавр**  
**заочная**

**Орехово-Зуево**  
**2022 г.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе с учебного плана 44.03.01 по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», 2022 года набора.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

### Цель освоения дисциплины:

Целью учебной дисциплины «Методики самоконтроля физических показателей обучающихся» является формирование у студентов компетенции, необходимых для освоения и использования базовых научно - теоретических знаний и практических умений по предмету в профессиональной деятельности

### Задачи дисциплины:

- вооружение студентов комплексом специальных знаний, умений и навыков по технике и методике проведения самоконтроля физических показателей;
- формирование умений и навыков применения методов самоконтроля физических показателей в организации физкультурно-оздоровительной деятельности с обучающимися и в собственной деятельности.

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>В результате изучения дисциплины «Методики самоконтроля физических показателей обучающихся» студент должен обладать следующими компетенциями:</b> | <b>Коды формируемых компетенций</b> |
| <b>Профессиональные компетенции</b>  | ПК                                  |
| Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач        | ПК-1                                |

### Индикаторы достижения компетенций

| Код и наименование компетенции   | Наименование индикаторы достижения компетенции  |
|--|---|
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | <b>ПК-1.1. Знать:</b> теоретические знания и практические умения и навыки в области педагогики физического воспитания при решении профессиональных задач<br><b>ПК-1.2. Уметь:</b> анализировать базовые предметные научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях педагогических явлений и процессов, объективно оценивать знания обучающихся в соответствии с реальными учебными возможностями детей;<br><b>ПК-1.3. Владеть:</b> навыками планирования, разработки и реализации образовательных программ с позиций теории и практики педагогики физического воспитания и спорта. |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина ФТД.В.01 «Методики самоконтроля физических показателей обучающихся» относится к вариативной части образовательной программы.

Знания по дисциплине ФТД.В.01 «Методики самоконтроля физических показателей обучающихся» необходимы студентам для их применения в практической работе, а также при изучении дисциплин модуля «Предметный по физической культуре».

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

| Раздел/тема   | Семестр | Всего час | Контактная работа (аудиторные) |          | СРС       |
|---|---------|-----------|--------------------------------|----------|-----------|
|   |         |           | Лекции                         | ПЗ       |           |
| Тема 1. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой                                    | 1       | 12        | 2                              | 2        | 8         |
| Тема 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля    |         | 8         |                                |          | 8         |
| Тема 3 Методы определения нагрузки по показаниям пульса и частоты дыхания                       |         | 8         |                                |          | 8         |
| Тема 4. Врачебный контроль  |         | 8         |                                |          | 8         |
| Всего за семестр  |         | <b>36</b> | <b>2</b>                       | <b>2</b> | <b>32</b> |
| Тема 1. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля | 2       | 11        | 2                              | 2        | 7         |
| Тема 2. Значение физической активности в жизни человека   |         | 11        | 2                              | 2        | 7         |
| Тема 3 Влияние физических упражнений на разные органы человека                                  |         | 7         |                                |          | 7         |
| Тема 4. Простые и доступные виды физической активности  |         | 7         |                                |          | 7         |
| Всего за семестр  |         | <b>36</b> | <b>4</b>                       | <b>4</b> | <b>28</b> |
| <b>Промежуточная, аттестация - зачет</b>  |         |           |                                |          |           |
| <b>ВСЕГО за учебный курс</b>  |         | <b>72</b> | <b>6</b>                       | <b>6</b> | <b>60</b> |

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

##### ЛЕКЦИИ

##### Семестр 1.

##### Тема 1. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой

Определение (самоконтроль, физическая культура). Самоконтроль в процессе занятий физической культурой

##### Семестр 2.

##### Тема 1. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

Дневник самоконтроля. Структура и содержание определения нагрузки по показаниям ЧСС, ЖЕЛ.

**Тема 2. Значение физической активности в жизни человека.** Определение (физическая активность). Роль физической активности в жизни человека

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Практическое занятие 1.**

#### **Семестр 1**

#### **Тема 1 Самоконтроль в процессе занятий физической культурой.**

##### **Учебные цели:**

1. Влияние занятий на организм в процессе самоконтроля.
2. Оздоровительный эффект при физических нагрузках в процессе занятий.
3. Выяснить особенности физической нагрузки в процессе занятий.

#### **Семестр 2**

### **Практическое занятие 1.**

#### **Тема 1. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля**

##### **Учебные цели:**

1. Влияние занятий на организм при коррекции содержания физическими упражнениями.
2. Оздоровительный эффект на организм при коррекции содержания физическими упражнениями.
3. Выяснить особенности физической нагрузки при коррекции содержания физическими упражнениями.

### **Практическое занятие 2.**

#### **Тема 2. Значение физической активности в жизни человека**

##### **Учебные цели:**

1. Выяснить основные особенности значение физической активности в жизни человека
2. Разобрать особенности значение физической активности в жизни человека
3. Определить требования к проведению занятий.

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

##### **Перечень основной литературы для самостоятельной работы**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442445> (дата обращения: 14.01.2020).

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438400> (дата обращения: 14.01.2020).

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437324> (дата обращения: 14.01.2020).

#### **Задания для реализации самостоятельной работы**

## **Вопросы для самостоятельной проработки**

### **Тема 1: Самоконтроль в процессе занятий физической культурой**

Задание: Проработать дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Влияние отдельных аэробных и анаэробных упражнений на организм человека.
2. Суть форм самоконтроля на занятиях по физической культуре.
3. Диагностика и врачебный контроль спортсмена

### **Тема 2 Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля**

Задание: Составить дневник самоконтроля.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Самоконтроль, цели и задачи.
2. Методы самоконтроля.
3. Пробы для занимающихся циклическими видами спорта.

### **Тема: 3. Методы определения нагрузки по показаниям пульса и частоты дыхания**

Задание: Проработать дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометром.
2. Оценка функциональной подготовленности задержки дыхания на вдохе и выдохе
3. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании (по К. Куперу)

## **Тема 4. Врачебный контроль.**

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. врачебное освидетельствование
2. врачебно-педагогическое наблюдение
3. врачебно-спортивная консультация
4. санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований
5. гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов
6. медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

## **Семестр 2.**

### **Тема 1. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля**

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Контрольная работа «Составление и заполнение дневника самоконтроля» .
2. Определение уровня физического состояния организма (УМС)
3. Диагностика при регулярных занятий физической культурой и спортом.

### **Тема 2. Значение физической активности в жизни человека**

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

*Подготовьте ответы на следующие вопросы:*

1. Двигательная активность в жизни человека
2. Влияние оздоровительной физической культуры на организм

### **Тема 3 Влияние физических упражнений на разные органы человека**

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Влияние физических нагрузок на различные системы органов.
2. Влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии.
3. Показатели работоспособности сердца.

### **Тема 4. Простые и доступные виды физической активности**

Задание: Проработать дополнительные литературные источники.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Значение физических упражнений для здоровья человека
2. Оценка показателей здорового образа жизни среди студентов
3. Значение утренней гимнастики для физического развития и укрепления здоровья дошкольников

## **Содержание самостоятельной работы**

### **Тема 1-5.**

#### **Задание:**

1. Составление терминологического словаря по дисциплине. Дать определение в письменной форме терминам и понятиям в методике самоконтроля физических показателей обучающихся, с обязательным указанием библиографической ссылки на источник, из которого определение было взято.
2. Разработка презентации по любой теме модуля на 15-17 слайдов, включающих схемы, графики, таблицы, рисунки, модели и прочий иллюстративный материал.

#### *Требования к подготовке презентации:*

1. Должна быть строго определена тема презентации.
2. Презентация должна включать от 10 до 17 слайдов. При этом следует помнить, что активно воспринимаются не более 5-7 слайдов.
3. Первый слайд должен содержать название презентации.
4. Слайды презентации должны содержать фактическую и иллюстративную информацию.
5. Фактическую информацию желательно подавать в виде схем, таблиц, кратких цитат и изречений.
6. Иллюстративная информация может быть в виде графиков, диаграмм, репродукций.
7. Презентация может содержать видео фрагмент продолжительностью до 3-5 минут, во многом дополняющий или иллюстрирующий ранее предложенную информацию.
8. Презентация должна представлять собой целостную логически связанную последовательность слайдов.
9. Обязательно последние слайды презентации должны подводить итог, делать вывод или наводить на самостоятельное размышление.
10. Использование презентации должно сопровождаться комментариями, которые должны дополняться или конкретизироваться содержанием слайдов. Фактическая информация слайдов не должна дублироваться устным выступлением или подменять его.

### **Тема 1-5.**

#### **Темы докладов**

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития
2. Методы самоконтроля
3. Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями
4. Объективные и субъективные показатели физической подготовки
5. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом
6. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
7. Дневник самоконтроля.
8. Наружный осмотр.
9. Антропометрические измерения.
10. Обследование нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и др.
11. Проведение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой и исследованием изменения частоты сердечных сокращений, дыхания (частота и объем), давления крови в исходном состоянии, на пике физической нагрузки и в восстановительном периоде после выполнения упражнений и др.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении.

*В случае применения дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе используются платформы MOODLE, ZOOM, JITS Meet.*

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1 Перечень основной литературы:**

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438400> (дата обращения: 14.01.2020).
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437324> (дата обращения: 14.01.2020).

### **7.2 Перечень дополнительной литературы:**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442445> (дата обращения: 14.01.2020).

## **8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем.**

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление

современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы.

#### Современные профессиональные базы данных:

1. <http://sport.mos.ru/>- Департамент физической культуры и спорта города Москва
2. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
3. Международный паралимпийский комитет [http://www. paralympic.org/](http://www.paralympic.org/)
4. Международные спортивные федерации  
[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
5. Международная ассоциация спортивной информации [http://www. iasi.org/](http://www.ias.org/)
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.  
<http://lib.sportedu.ru/>
7. Федерация фитнес — аэробики России. <http://www.fitness-aerobics.ru/>
8. Всероссийская федерация спортивной аэробики. <http://xn--80aaadc9aeqwhffofgt6q8a.xn--p1ai/partners/45-partner-2.html>
9. Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике.  
<http://www.fitness-aerobics.ru/vserossijskij-sorevnovaniya>

*Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателями и размещенные в ОС MOODLE ГГТУ <https://dis.ggtu.ru/course/view.php?id=5515>*

*Электронные образовательные ресурсы (платформы), используемые при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий MOODLE, ZOOM, JITSИ Meet.*

#### Информационные справочные системы:

Яндекс <https://yandex.ru/>

### 9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Наименование аудиторий  | Оснащенность аудиторий   | Перечень лицензионного программного обеспечения.   |
|---|--|--|
| Учебный корпус №5, ауд. №8<br>Учебная аудитория для проведения лекционных, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Необходимая аудиторная мебель, проекционный экран, мультимедийный проектор, ноутбук.                         | Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016<br>Лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет.<br>Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия |
| Учебный корпус №3.<br>Информационный многофункциональный центр библиотеки для самостоятельной работы, оборудованный местами для   | ПК (30 шт.) с подключением к локальной сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет.<br>Необходимая аудиторная мебель. | Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016<br>Лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет.<br>Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия |

|  |  |  |
|--|--|--|
| индивидуальной<br>работы студента в<br>сети Internet |  |  |
|--|--|--|

### **10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).



Автор (составитель)

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания

/А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022г., протокол №10.



Зав. кафедрой

/И.Г.Максименко/

Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»  
(ГГТУ)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ,  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ФТД.В.01 Методики самоконтроля физических показателей обучающихся**

|                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Направление подготовки:  | 44.03.01 «Педагогическое образование» |
| Профиль программы:       | «Физическая культура» »               |
| Квалификация выпускника: | бакалавр                              |
| Форма обучения:          | Заочная                               |

Орехово-Зуево

2022 г.

## 1.Индикаторы достижения компетенций

| Код и наименование компетенции   | Наименование индикатора достижения компетенции   |
|--|--|
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | <p><b>ПК-1.1. Знать:</b> теоретические знания и практические умения и навыки в области педагогики физического воспитания при решении профессиональных задач</p> <p><b>ПК-1.2. Уметь:</b> анализировать базовые предметные научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях педагогических явлений и процессов, объективно оценивать знания обучающихся в соответствии с реальными учебными возможностями детей;</p> <p><b>ПК-1.3. Владеть:</b> навыками планирования, разработки и реализации образовательных программ с позиций теории и практики педагогики физического воспитания и спорта.</p> |

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенным в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенным в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «незачтено» соответствует показателю «компетенция не освоена»

| № п/п  | Наименование оценочного средства       | Краткая характеристика оценочного средства  | Представление оценочного средства в фонде | Критерии оценивания   |
|--|--|---|---|---|
| <i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i> |  |   |   |   |
| 1  | Тест (показатель компетенции «Знание») | Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося. | Тестовые задания                          | <p>Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий.</p> <p>Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее</p> |

|   |   |  |                    |   |
|---|---|--|--------------------|---|
| 2 | Реферат (показатель компетенции «Умение») | Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. | Тематика рефератов | 60 % заданий.<br>Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не |
|---|---|--|--------------------|---|

|   |  |   |                   |   |
|---|--|---|-------------------|---|
|   |  |   |                   | <p>носящие принципиального характера, работа корректно оформлена.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники</p> |
| 3 | Доклад (показатель компетенции «Владение») | Расширенное письменное или устное сообщениена основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое | Тематика докладов | Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводов четкие, оформление работы соответствует  |

|   |   |  |                      |   |
|---|---|--|----------------------|---|
|   |   | <p>изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень владения основными положениями дисциплины.</p> |                      | <p>предъявляемым требованиям.<br/> Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.<br/> Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.<br/> Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.</p> |
| 4 | Презентация (показатель компетенции «Умение») | <p>Работа, направленная на выполнение комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения учебных задач,</p>                  | Тематика презентаций | <p>Оценка «Отлично» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, рассмотрены дискуссионные вопросы по проблеме, слайды расположены логично, последовательно, завершается презентация четкими выводами и полным списком</p>   |

|  |       |   |                         |  |
|--|-------|---|-------------------------|--|
|  |       | <p>ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.</p> |                         | <p>использованной литературы.<br/> Оценка «Хорошо» - содержание презентации полностью соответствует заявленной теме, но тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении презентации имеются недочеты.<br/> Оценка «Удовлетворительно» - содержание презентации не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в расположении слайдов.<br/> Оценка «Неудовлетворительно» - презентация не соответствует заявленной теме, материал изложен непоследовательно, язык презентации не отражает научного стиля.</p> |
| <i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i> |       |   |                         |  |
| 5  | Зачет | <p>Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины.</p>  | <p>Вопросы к зачету</p> | <p>«Зачтено»:<br/> знание теории вопроса, понятийно-терминологического аппарата дисциплины (состав и содержание понятий, их связей между собой, их систему);<br/> умение анализировать проблему, содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса;<br/> владение аналитическим способом изложения вопроса, навыками аргументации.</p>  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | <p>«Не зачтено»:<br/> знание вопроса на уровне основных понятий;<br/> умение выделить главное, сформулировать выводы не продемонстрировано;<br/> владение навыками аргументации не продемонстрировано.</p> |
|--|--|--|--|--|

**1.3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

*В случае применения дистанционных образовательных технологий контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации в образовательном процессе используются платформы: MOODLE, ZOOM, JITSИ Meet.*

**Промежуточная аттестация**

**Вопросы к зачету**

1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития
2. Методы самоконтроля
3. Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями
4. Объективные и субъективные показатели физической подготовки
5. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом
6. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
7. Дневник самоконтроля.
8. Наружный осмотр.
9. Антропометрические измерения.
10. Обследование нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и др.
11. Проведение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой и исследованием изменения частоты сердечных сокращений, дыхания (частота и объем), давления крови в исходном состоянии, на пике физической нагрузки и в восстановительном периоде после выполнения упражнений и др.
12. Цели, задачи, средства методики самоконтроля.

**Текущий контроль**

**Тестовые задания**

1. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
  - А) 3-5 минут
  - Б) 1-2,5 минуты
  - В) 40-50 секунд
  - Г) 15-30 секунд
  
2. Какой метод оценки физического развития основан на том, что физическое развитие различных частей тела взаимосвязано между собой; эта связь может быть

положительной, когда при увеличении, например роста, увеличивается вес тела, и отрицательной, при которой одно увеличение вызывает уменьшение другого?

- А) метод антропометрических стандартов
- Б) метод антропометрических индексов
- В) метод корреляции

3. Как называется количество воздуха, которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?

- А) становая сила
- Б) жизненная емкость легких
- В) индекс активной массы

4.Какая форма врачебного контроля позволяет составить представления о правильности и эффективности проведенных занятий физической культурой и спортом?

- А) дополнительные врачебные обследования
- Б) первичные врачебные обследования
- В) повторные (ежегодные) врачебные обследования

5.Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения?

- А) санаторное наблюдение
- Б) диспансерное наблюдение
- В) медицинский осмотр

6.Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

- А) об отсутствии физической тренированности
- Б) о хорошей физической тренированности
- В) о переутомлении или заболевании
- Г) о реакции на пробу здорового нетренированного человека

7.Что из перечисленного относится к субъективным данным самоконтроля?

- А) масса тела
- Б) ортостатическая проба
- В) пульс
- Г) самочувствие

8.После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно-сосудистой системы?

- А) плохое
- Б) отличное
- В) посредственное
- Г) хорошее

9.Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?

А) активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок для студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

Б) обеспечение правильности и высокой эффективности всех физкультурных и спортивных мероприятий

В) широкое использование физической культуры и спорта в интересах всестороннего развития, сохранения и укрепления здоровья студентов

Г) содействие максимальному использованию средств и методов физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма для достижения ими высоких спортивных результатов

#### **Тематика рефератов:**

- 1.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития
- 2.Методы самоконтроля
3. Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями
4. Объективные и субъективные показатели физической подготовки
- 5.Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом
6. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
7. Дневник самоконтроля.
8. Наружный осмотр.
9. Антропометрические измерения.
- 10.Обследование нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов брюшной полости и др.
11. Проведение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой и исследованием изменения частоты сердечных сокращений, дыхания (частота и объем), давления крови в исходном состоянии, на пике физической нагрузки и в восстановительном периоде после выполнения упражнений и др.
12. Цели, задачи, средства методики самоконтроля.

#### **Тематика докладов:**

1. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль.
3. Педагогический контроль, его содержание.
4. Самоконтроль.
5. Показатели самоконтроля.
6. Дневник самоконтроля.
7. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.
9. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Материально-техническое обеспечение при занятиях физическими упражнениями и спортом .

**Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

| Код и наименование компетенции   | Наименование индикатора достижения компетенции | Типовое контрольное задание           |
|--|--|---------------------------------------|
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | ПК-1.1.  | Тестовые задания<br>Доклад            |
|  | ПК-1.2   | Тематика рефератов<br>Презентация     |
|  | ПК-1.3   | Тематика докладов<br>Вопросы к зачету |