

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 20.05.2025 00:39:38 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8727737	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Мониторинг физического состояния человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	--	--------

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Мониторинг физического состояния человека

Направление подготовки (специальность)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Экскурсионная и инструкторская деятельность

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2024

*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2024 г.



Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель преподавания дисциплины

овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области мониторинга физического состояния человека, необходимыми для оценки физического развития, подготовленности и работоспособности различных групп населения, а также осуществления обучения навыкам и популяризации здорового образа жизни.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- 1) сформировать у студентов представление о мониторинге физического состояния человека, его методах и принципах организации, факторах, влияющих на здоровье, возрастных особенностях физического состояния;
- 2) сформировать у студентов способности к оценке физических способностей и функционального состояния человека;
- 3) сформировать у студента способность к обучению навыкам и популяризации здорового образа жизни

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.О.01.07

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Теория и методика физической культуры и спорта

Спортивный отбор

Физиология человека

Анатомия и морфология человека

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Возрастные аспекты физиологии оздоровительной тренировки

Биомеханика двигательной деятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Знать:

методы измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.

Уметь:

интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам.

Владеть:

методами проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:

- 3.1.1 - методы измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.



Рабочая программа дисциплины "Мониторинг физического состояния человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 4

3.2 Уметь:

3.2.1 - интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам.

3.3 Владеть:

3.3.1 - Имеет опыт проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	З ЕТ
Часов по учебному плану : 108 в том числе : аудиторные занятия : 48 самостоятельная работа : 1 часов на контроль : 45 контактная работа: 62 ИКР: 14	Виды контроля в семестрах: экзамены 6 курсовые работы 6

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
Раздел 1. Лекции				
1.1	Тема 1. Анализ мониторинговых систем в различных сферах деятельности /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
1.2	Тема 2. Организация систематического мониторинга физического состояния /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
1.3	Тема 3. Методы и средства проведения систематического мониторинга /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
1.4	Тема 4. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
1.5	Тема 5. Мониторинг состояния здоровья населения /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
1.6	Тема 6. Методы и средства системы самомониторинга. самооценка физического развития. /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
1.7	Тема 7. Методы и средства системы самомониторинга. самооценка физического развития. /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
1.8	Тема 8. Здоровый образ жизни /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
Раздел 2. Практические занятия				
2.1	Тема 1. Анализ мониторинговых систем в различных сферах деятельности /Пр/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
2.2	Тема 2. Организация систематического мониторинга физического состояния /Пр/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
2.3	Тема 3. Методы и средства проведения систематического мониторинга /Пр/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7



Рабочая программа дисциплины "Мониторинг физического состояния человека" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Экскурсионная и инструкторская деятельность ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 5
2.4	Тема 4. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи /Пр/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
2.5	Тема 5. Мониторинг состояния здоровья населения /Пр/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
2.6	Тема 6. Методы и средства системы самомониторинга. самооценка физического развития. /Пр/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
2.7	Тема 7. Методы и средства системы самомониторинга. самооценка физического развития. /Пр/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
2.8	Тема 8. Здоровый образ жизни /Пр/	6	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
Раздел 3. Самостоятельная работа				
3.1	Проведение самомониторинга /Ср/	6	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
Раздел 4. ИКТ				
4.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	6	14	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
Письменная работа (реферат).
Курсовая работа.
Экзамен.

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

А) В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду в семестре.

Б) Письменная работа (реферат).

Б) Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине

- 1 Определение мониторинга, понятия, связанные с мониторингом, цель и задачи мониторинга.
- 2 Принципы мониторинга.
- 3 Физическое развитие: определение, методы оценки физического развития.
- 4 Понятие гармоничного и дисгармоничного физического развития, методы оценки, примеры.
- 5 Соматометрические методы оценки физического развития.
- 6 Соматоскопия: определение, примеры.
- 7 Физιοметрия как метод оценки физического развития.
- 8 Физические качества и способности человека, общая характеристика.
9. Значение оценки соматотипа для спортивного отбора и спортивной ориентации.
10. Средства и методы, применяемые для развития физических качеств, их классификация и характеристика.
11. Закономерности развития физических качеств и способностей.
12. Методы оценки развития физических качеств.
13. Понятие функционального состояния, классы функциональных состояний.
14. Методика оценки уровня физического развития. Возможности применения метода индексов.
15. Индексы, позволяющие оценить уровень пропорциональности телосложения.
16. Индексы, позволяющие оценить весо-ростовые параметры человека.



- 17 Оценка основных антропометрических данных параметрическим методом (сигмальный метод).
- 18 Оценка основных антропометрических данных непараметрическим методом (центильный метод).
- 19 Морфогенетические основы индивидуальных различий. Понятие об общей и частных конституциях (тип телосложения, классификации морфотипов).
20. Обзор существующих методик оценки типа телосложения. Изменение параметров телосложения под влиянием спортивной тренировки.
21. Методика оценки уровня биологической зрелости и скорости протекания процессов биологического созревания в процессе занятий физической культурой и спортом.
22. Мониторинг параметров, отражающих биологический возраст зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой
23. Методика составления нормативных таблиц и шкал показателей физического развития для детей и подростков с учетом возраста, пола, региона проживания.
24. Необходимость учета индивидуально-типологических особенностей в процессе отбора и спортивной ориентации.
25. Типологические особенности в различных видах спортивной специализации (морфотип, тип нервной системы, тип межполушарной асимметрии, тип мышечных волокон)
- 26 Обзор существующих методик оценки психологического состояния при занятиях физической культурой и спортом.
- 27 Технология составления первичных и сводных протоколов исследования уровня физического развития и физической подготовленности. Методы обработки данных. Графическое отображение полученных результатов. Интерпретация полученных результатов.
- 28 Обзор существующих методик оценки психомоторных параметров при занятиях физической культурой и спортом.
29. Методика оценки типа нервной системы в практике физической культуры и спорта.
30. Осуществление спортивной ориентации и отбора по результатам проведения мониторинга физического развития и индивидуально-типологических свойств организма (на модели одного вида спорта).

В) Темы курсовых работ

- 1.Функциональное состояние кардио-респираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 2 Функциональные характеристики и особенности мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Методика подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследования, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратный комплекс и т.д.).
4. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности головного мозга (цели, задачи, виды, аппаратное обеспечение).
6. Исследование сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. Функциональные пробы.
7. Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях).
8. Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
9. Особенности уровня развития показателей кардио-респираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности.
10. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.
12. Центры систематического мониторинга спортсменов.
13. Спортивная метрология.
14. Функциональные пробы и двигательные тесты общероссийской системы мониторинга в спорте.
15. Измерения и двигательные тесты для учащихся школ.
16. Определение физической работоспособности.
17. Оценка осанки. Определение истинного сколиоза.
18. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.
19. Мониторинг состояния здоровья населения.
20. Экспресс-тесты в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.



21. Скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
22. Определение типа соматической конституции по Бунаку.
23. Оценка компонентов массы тела: мышечного, жирового, костного.
24. Определение типа соматической конституции по Черноуцкому.
25. Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей.
26. Экспресс-оценка уровня физического развития.
27. Оценка гармоничности физического развития.
28. Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко.
29. Оценка состояния здоровья по А.Г. Щединой.
30. Оценка соматического здоровья.
31. Качественная и количественная оценка индивидуального здоровья. Оценка образа жизни.
32. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий.
33. Характер межполушарного взаимодействия и асимметрии головного мозга. Методы оценки биоэлектрической активности головного мозга.
34. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели.
35. Физическая культура и активный двигательный режим как основа физического здоровья.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ НА ЭКЗАМЕН

1. Определение мониторинга, понятия, связанные с мониторингом, цель и задачи мониторинга.
2. Принципы мониторинга.
3. Физическое развитие: определение, методы оценки физического развития.
4. Понятие гармоничного и дисгармоничного физического развития, методы оценки, примеры.
5. Соматометрические методы оценки физического развития.
6. Соматоскопия: определение, примеры. 7. Физиометрия как метод оценки физического развития.
8. Методы оценки функционального состояния организма, примеры.
9. Функциональное состояние кардиореспираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у девушек и женщин в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у детей и подростков в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардиореспираторной системы у лиц зрелого и пожилого возраста в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности головного мозга (цели, задачи, виды, аппаратное обеспечение).
15. Исследование сердечнососудистой системы при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
16. Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях).
17. Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
18. Особенности уровня развития показателей кардиореспираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности.
19. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Методика подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследования, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратный комплекс и т.д.).
21. Технология организации и проведения мониторинга в физическом воспитании.
22. Стратегия и тактика осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в практике занятий физической культурой и спортом.
23. Построение модели проведения комплексного мониторинга.
24. Особенности осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в разных возрастных группах



25. Показатели уровня физического развития.
26. Качественная и количественная оценка индивидуального здоровья.
27. Осанка, виды осанки. Основные причины возникновения сколиоза.
28. Методы определения нарушений свода стопы, осанки, позвоночника.
29. Методы определения степени развития мышц плеча, кисти, разгибателей позвоночника.
30. Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей
31. Психофизиологические методы диагностики, применяемые в спорте.
32. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.
33. Адаптационный потенциал организма и методы его оценки.
34. Определение уровней физического состояния и здоровья учащихся в процессе занятий спортом.
35. Индивидуальная оценка физического развития спортсменов.
36. Комплексная оценка состояния здоровья учащихся с использованием различных подходов (методика САН, метод цветописи, теппинг-тест, др.).
37. Аппаратные и компьютерные методики оценки функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
38. Определение физического здоровья. Физическое развитие как один из критериев оценки здоровья.
39. Особенности осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности в разных возрастных групп.

6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлеченности в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ (реферата)

Максимальный балл за письменную работу – 20 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

18–20 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

15–17 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют



достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

10–14 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний
0–9 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТИРОВАНИЯ

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено)	высокий
42–53 балла – Хорошо (зачтено)	средний
30–413 балл – Удовлетворительно (зачтено)	базовый
0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено)	низкий

3. ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЭКЗАМЕНЕ

Уровни сформированности компетенций на экзамене определяется следующим образом:

Критерии оценивания знаний студентов на экзамене:

91–100 баллов - высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке – «отлично»:

- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;
- дается комплексная оценка предложенной ситуации;
- последовательное, правильное выполнение всех заданий;
- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

76–90 баллов – средний уровень соответствует оценке «хорошо», предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

- неполные, но достаточные знания теоретического материала и умение их применять;
- дается комплексная оценка предложенной ситуации с незначительными ошибками;
- последовательное, с незначительными ошибками выполнение всех заданий;
- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;
- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

60–75 баллов – базовый уровень соответствует оценке «удовлетворительно», предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

- удовлетворительные знания теоретического материала, требующие наводящих вопросов преподавателя;
- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;
- выполнение заданий при подсказке преподавателя;
- затруднения в формулировке выводов.

0–59 баллов – низкий уровень соответствует оценке «неудовлетворительно»:

- не умеет выделять главное и второстепенное. Допускает ошибки в определении понятий, формулировке теоретических положений, искажающих их смысл;
- не ориентируется в нормативно-концептуальных, программно-методических, исследовательских материалах, беспорядочно и неуверенно излагает материал;
- не умеет соединять теоретическое положение с практикой;
- неумение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).



Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:
 - знание в полном объеме научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
 - умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
 - владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:
 - неполные, но достаточные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
 - хорошее умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
 - хорошее владение средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне: ошибочные знания научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
 - ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
 - владение некоторыми средствами и методами физической культуры и спорта поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:
 - незнание научно-практических основ физической культуры и спорта, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культуры и спорта;
 - неумение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры и спорта;
 - не владение средствами и методами физической культуры и спорта, поддерживать должный уровень физической подготовленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
 - отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Горская И. Ю., Баймакова Л. Г., Кайгородцева О. В.	Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов: учебно-методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690236)	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021	ЭБС
Л1.2	Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов (https://urait.ru/bcode/513369)	Москва : Юрайт, 2023	ЭБС
Л1.3	Михайлова С. В., Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В.	Мониторинг физического состояния человека: учебное пособие для вузов (https://e.lanbook.com/book/327317)	Санкт-Петербург : Лань, 2023	ЭБС



7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н., Демидко Н.Н.	Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие (https://znanium.com/catalog/document?id=320938)	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2016	ЭБС
Л2.2	Вериго Л. И., Вышедко А. М., Данилова Е. Н., Демидко Н. Н.	Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355)	Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" (https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов http://www.elibrary.ru http://www.elibrary.ru
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России https://www.lektorium.tv https://www.lektorium.tv
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. https://rusneb.ru
Э4	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru http://lib.sportedu.ru
Э5	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - официальный сайт https://user.gto.ru/ https://user.gto.ru/
Э6	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru https://biblio-online.ru
Э7	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ http://biblioclub.ru/

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

MS Office365

Adobe Reader

WinDjView

ПО Kaspersky

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральное агентство по туризму (РОСТУРИЗМ).- <http://www.russiatourism.ru/>.

2. Российский Союз Туриндустрии.- <http://www.rostourunion.ru/>.

3. Ежедневная электронная газета Российского Союза Туриндустрии- <http://www.ratanews.ru/>.

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

5. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо

6. Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)



Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100-балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL-адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы



осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применяться компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

Методические указания для подготовки к экзамену.

Подготовку к итоговому контролю целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций, т. к. учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекции должен содержать тот оптимальный объем информации, на основе которого студент может представить себе весь учебный материал.

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программой экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических средств и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями



здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

