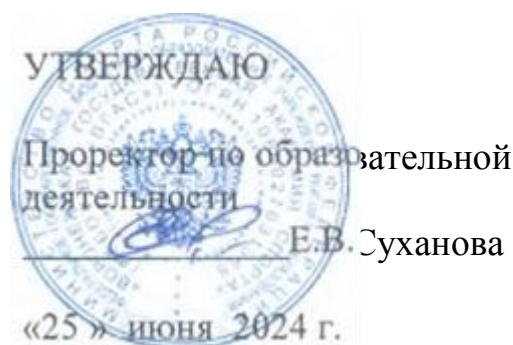


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Оздоровительный мониторинг»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация (степень) выпускника:

«Бакалавр»

Форма обучения:

Очная

4 курс 8 семестр

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы: кафедра

«Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

протокол № 10

от «17» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой

 И.В. Рубцова

Руководитель ОПОП ВО

 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО

на заседании учебно-методического совета
протокол № 5

от «20» июня 2024 г.

Начальник учебного отдела

 В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

 А.В. Утицких

ИС 1/4

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оздоровительный мониторинг» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

С.В. Седоченко – доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии» ФГБОУ ВО «ВГАС», к.п.н., доцент

Рецензент:

Маслова И.Н. – зав. кафедрой «Теории и методики циклических видов спорта» ФГБОУ ВО «ВГАС», д.п.н., доцент

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
5. Фонд оценочных средств
6. Перечень основной и дополнительной литературы
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ПК-3; ПК-4.

Профессиональные компетенции:

ПК-3 – Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, двигательную рекреацию, правильное питание.

ПК-4 – Способен проводить мониторинг физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
– основы здорового образа жизни, его организации и мониторинга;	ПК-3
- уровни физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом; – основы физического развития, мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся; - основы организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); - методы определения физического развития населения	ПК-4
Умения:	
– выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья;	ПК-3
- составлять программы и проводить оценку физического развития; - выявлять уровень физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом; – проводить мониторинг физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся;	ПК-4
Навык и\или опыт деятельности:	
– - соблюдения специальных санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий.	ПК-3
- проведения мониторинга физической подготовки; - определения физического развития населения; - проведения мониторинга физического состояния и здоровья в процессе спортивной подготовки занимающихся; - подготовки и проведения мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)	ПК-4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Оздоровительный мониторинг» (Б1.В.02) относится к части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Дневное обучение	Заочное обучение
	Семестры	Семестры
	8	
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	32	
В том числе:		
Лекции (Л)	12	
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	
Практические занятия (ПЗ)	20	
Вид промежуточной аттестации	экзамен	
Самостоятельная работа студента (СРС)	67	
Контроль (К)	9	
Всего часов (семестр)	108	
Зачетные единицы (семестр)	3	
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	108
	Всего зачетных единиц:	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ПЗ	СР	Конт- роль
1.	Мониторинг как вид научно-практической деятельности. Роль мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.	2		67	9
2.	Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта	2	4		
3.	Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза. Морфогенетические основы индивидуальных различий	2	4		
4.	Физическая подготовленность и методы ее оценки	2	4		
5.	Формирование нормы здорового образа жизни с целью укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни и методы оценки адаптационного статуса.	2	4		
6	Оценка психологического состояния и психомоторных параметров при занятиях физической культурой и спортом и методы оценки психофизиологических параметров.	2	4		
Всего часов по видам занятий		12	20	67	9
ИТОГО часов			108		

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Мониторинг как вид научно-практической деятельности. Роль мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом	<p>Лекция. Мониторинг как вид научно-практической деятельности. Роль мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. Понятие, цель, методы и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и качество жизни.</p> <p>Практическое занятие. Роль мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. Комплексный, текущий мониторинг физического развития школьников.</p> <p>Виды тестирований основных физических качеств</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p>

		(быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации).	
2.	Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта	<p>Лекция. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта.</p> <p>Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта.</p> <p>Практическое занятие. Предварительные, текущие и итоговые тестирования. Методики, требующие и не требующие применения сложной аппаратуры и специалистов.</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p> <p>4. Разбор и анализ практического занятия.</p>
3.	Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза. Морфогенетические основы индивидуальных различий.	<p>Лекция. Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза.</p> <p>Унифицированные методики исследования физического развития. Оценка антропометрии, соматоскопия. Морфогенетические основы индивидуальных различий.. Необходимость учета индивидуально-типологических особенностей в процессе отбора и спортивной ориентации.</p> <p>Практическое занятие. Оценивание физического развития методом индексов.</p> <p>Вычисление должного веса по формуле Брока, индекса Кетле, центильный метод оценки индивидуального физического развития, оценка соматотипа, сомаскопия.</p> <p>Оценка соматипа (рост, вес, пропорциональность отдельных частей тела, степень развития мускулатуры и подкожного жирового слоя). Взаимовлияние морфологических и психофизиологических компонентов конституции человека, значимости типологических особенностей на особенности двигательного режима, спортивной предрасположенности, на отдельные параметры телосложения и т.д.</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p> <p>3. Выполнение конкретных заданий.</p> <p>4. Разбор и анализ практического занятия.</p>
4.	Физическая подготовленность и методы ее оценки.	<p>Лекция. Физическая подготовленность и методы ее оценки. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой и спортом. Методы оценки кардио-респираторной системы с использованием средств срочной информации с биологической обратной связью</p> <p>Координационные способности и методика их оценки в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом. Методы оценки дыхательной системы. Тестирование координации с помощью прыжковых тестов и челночного бега. Спирометрия. Расчет должного ЖЕЛ.</p> <p>Практическое занятие. Инструментальные методики исследования физической подготовленности в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом, исследование кардиореспираторной системы. Проведение спирометрии и теста PWC170 на базе лаборатории №1 ВГИФК.</p> <p>Оценка кардиореспираторной системы в спортивно-оздоровительном мониторинге. Оценивание результатов спирометрии.</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p> <p>3. Выполнение конкретных заданий.</p> <p>4. Разбор и анализ практического занятия.</p>

		Оценка кардиореспираторной системы в спортивно-оздоровительном мониторинге. Оценивание теста PWC170 проведенных на базе лаборатории №1 ВГИФК	
5.	Формирование нормы здорового образа жизни с целью укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни.	Лекция. Формирование нормы здорового образа жизни с целью укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни. Программа здорового образа жизни по ВОЗ ее цели и задачи. Адаптационный процесс, его стадии, методы оценки адаптации в спортивно-оздоровительном мониторинге. Практическое занятие. Методы исследования адаптационного статуса. Исследование динамики адаптационного уровня до и после специфической и не специфической нагрузки. Расчетные индексы для оценки адаптационного статуса спортсмена. Методы оценки адаптационного статуса. Оценка динамики адаптационного уровня до и после специфической и не специфической нагрузки.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Выполнение конкретных заданий. 4. Разбор и анализ практического занятия.
6	Оценка психологического состояния и психомоторных параметров при занятиях физической культурой и спортом.	Лекция. Оценка психологического состояния и психомоторных параметров при занятиях физической культурой и спортом. Понятие, виды и методики оценки психомоторных параметров человека. Практическое занятие. Методы исследования психофизиологических параметров спортсменов. Проведение тестирований с применением ПК НС-психотест. Проведение анкетирований с применением ПК НС-психотест. Методы оценки психофизиологических параметров спортсменов. Оценка тестирований психофизиологических параметров спортсменов. Оценка анкетирований психофизиологических параметров спортсменов.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Выполнение конкретных заданий. 4. Разбор и анализ практического занятия.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

1. Опрос.
2. Наличие конспектов, записей.
3. Реферат.
4. Разбор и анализ практического занятия.
5. Выполнение конкретных заданий.
6. Собеседование.

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

В процессе обучения студент должен усвоить материал, освещающий основные разделы гигиенической науки, параметры микроклимата, характеристики качества водной среды, основные требования к спортивным сооружениям, основы личной гигиены и закаливания, принципы рационального и сбалансированного питания, особенности гигиенического обеспечения при занятиях различными видами спорта и разных возрастных групп населения.

Основное внимание следует уделить изучению особенностей микроклиматических параметров в спортивных сооружениях, закаливанию, принципам рационального питания и характеристике основных продуктов питания, гигиеническим средствам восстановления и повышения работоспособности.

Учебная работа проводится в форме лекций и лабораторных, практических занятий, самостоятельной работы.

На лекциях студентам освещаются основные вопросы программы и сообщаются современные данные, отсутствующие в учебнике. Посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала является обязательным условием. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение конкретной темы.

При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. В случае пропуска лекции изучение материала по теме лекции проводить по рекомендованной литературе с составлением конспекта изучаемого материала, но при этом значительно увеличивается время самоподготовки.

При изучении каждого раздела рекомендуется выделять ключевые положения, запоминать основные определения, сопоставлять общие положения курса с тем, что уже известно из других дисциплин.

Выполнение лабораторного практикума по дисциплине дает студенту правильное понимание взаимосвязи между теорией и практическим использованием полученных знаний, закрепляет теоретический материал и прививает практические навыки гигиенических основ.

Перед каждым лабораторным и практическим занятием следует изучить относящийся к ним теоретический материал, тогда занятия будут полезными и продуктивными. Результаты лабораторных работ следует аккуратно оформлять в рабочей тетради в соответствии с рекомендуемой схемой.

В рамках лабораторного занятия составляется конспект или протокол к разделам изучаемой дисциплины, в котором фиксируются основные изучаемые параметры, решаемые задачи и предполагаемые результаты, данные оформляются в виде вывода или таблицы; фиксируются письменные ответы на вопросы, предлагаемые для самостоятельной работы.

В конце лабораторного занятия студент обязательно подает выполненную работу на подпись преподавателю.

Активному изучению теоретического материала способствуют практические занятия, предполагающие выработать у студентов определенные навыки практического применения гигиенических основ ФСД, осмысление соответствующих разделов теоретического материала.

Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания.

Работа студентов над освоением курса, помимо обязательных занятий (под контролем преподавателя), предполагает самостоятельное изучение всего программного материала, рекомендованной основной и дополнительной учебной литературы, и других литературных источников, овладение необходимыми умениями и навыками.

Самоподготовка может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания контрольных и реферативных работ, проведения учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы, анализа полученных результатов и решения ситуационных задач.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ПК-3.	01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: – основы здорового образа жизни, его организации и мониторинга; Умеет: – выявлять необходимость проведения корректировки методик по сопровождению мероприятий по поддержанию здоровья; Имеет опыт: - соблюдения специальных санитарно-гигиенических требований, соблюдения правил техники безопасности при проведении занятий.
ПК-4.	01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: - уровни физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом; – основы физического развития, мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся; - основы организации мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); - методы определения физического развития населения Умеет: - составлять программы и проводить оценку физического развития; - выявлять уровень физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом; – проводить мониторинг физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся; Имеет опыт: - проведения мониторинга физической подготовки; - определения физического развития населения; - проведения мониторинга физического состояния и здоровья в процессе спортивной подготовки занимающихся; - подготовки и проведения мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов)

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Определение спортивно-оздоровительного мониторинга
2. Общие представления о спортивно-оздоровительном мониторинге
3. Задачи спортивно-оздоровительного мониторинга
4. Цель спортивно-оздоровительного мониторинга
5. Принципы спортивно-оздоровительного мониторинга
6. Основа спортивно-оздоровительного мониторинга

7. Направления спортивно-оздоровительного мониторинга
8. Низкоформализованные методики это...
9. Высокоформализованные методики это..
10. Кто проводит низко и высоко формализованные методики обследования спортсменов?
11. Как оценивается физическая подготовленность в процессе спортивно-оздоровительного мониторинга?
12. Что подразумевается под понятием физическое развитие человека?
13. Какие данные для оценки физического развития человека применяются в спортивно-оздоровительном мониторинге?
14. В чем основное отличие соматометрии от соматоскопии?
15. Что входит в понятие физиометрии?
16. Как называется метод исследования функции внешнего дыхания?
17. Какой основной показатель выявляется для оценки вместимости легких и силы дыхательных мышц при исследовании функции внешнего дыхания?
18. Являются ли показатели пульса и артериального давления постоянными величинами для конкретного человека или возрастной группы?
19. Какие основные показатели сердечно-сосудистой системы изменяются в процессе выполнения физической нагрузки?
20. У спортсменов в состоянии покоя преобладает воздействие парасимпатической или симпатической нервной системы?
21. У спортсменов в процессе выполнения нагрузки преобладает воздействие парасимпатической или симпатической нервной системы?
22. Какие существуют адаптационные реакции организма человека.
23. К какому виду адаптационных реакций относится ответ организма на нагрузку?
24. Как добиться долговременной адаптации к физическим нагрузкам?
25. Увеличение ЧСС в результате выполнения физической нагрузки является проявлением активации симпатического или парасимпатического отдела нервной системы?
26. Что означает понятие «физическая работоспособность»?
27. Как называется популярное исследование работы сердечно-сосудистой системы для оценки физической работоспособности?
28. Понятие гемодинамика
29. Методики для оценки гемодинамики.
30. С помощью, каких методик оцениваются психические и психофизиологические параметры.
31. К каким методикам относится тестирования для оценки психомоторных качеств (такие как: простая зрительно-моторная реакция, реакция на движущийся объект, динамометрия, теппинг-тест, координациометрия, помехоустойчивость)?
32. Определение и виды равновесия.
33. Методика для оценки координации, устойчивости и равновесия.

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Темы практических работ

1 Практическое занятие. Роль мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. Комплексный, текущий мониторинг физического развития школьников. Виды тестирований основных физических качеств (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации).

2 Практическое занятие. Предварительные, текущие и итоговые тестирования. Методики, требующие и не требующие применения сложной аппаратуры и специалистов.

3 Практическое занятие. Оценивание физического развития методом индексов. Вычисление должного веса по формуле Брока, индекса Кетле, центильный метод оценки индивидуального физического развития, оценка соматотипа, сомаскопия.

4 Практическое занятие. Оценка кардиореспираторной системы в спортивно-оздоровительном мониторинге. Оценивание результатов спирометрии.

Оценка кардиореспираторной системы в спортивно-оздоровительном мониторинге. Оценивание теста PWC170 проведенных на базе лаборатории №1 ВГИФК.

5 Практическое занятие. Расчетные индексы для оценки адаптационного статуса спортсмена. Методы оценки адаптационного статуса. Оценка динамики адаптационного уровня до и после специфической и не специфической нагрузки.

6 Практическое занятие. Методы оценки психофизиологических параметров спортсменов. Оценка тестирований психофизиологических параметров спортсменов. Методы оценки психофизиологических параметров спортсменов. Оценка анкетирований психофизиологических параметров спортсменов

7 Практическое занятие. Оценка соматипа (рост, вес, пропорциональность отдельных частей тела, степень развития мускулатуры и подкожного жирового слоя). Взаимовлияние морфологических и психофизиологических компонентов конституции человека, значимости типологических особенностей на особенности двигательного режима, спортивной предрасположенности, на отдельные параметры телосложения и т.д.

8 Практическое занятие. Координационные способности и методика их оценки в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом. Методы оценки дыхательной системы. Тестирование координации с помощью прыжковых тестов и челночного бега. Спирометрия. Расчет должного ЖЕЛ. Инструментальные методики исследования физической подготовленности в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом, исследование кардиореспираторной системы. Проведение спирометрии и теста PWC170 на базе лаборатории №1 ВГИФК.

9 Практическое занятие. Методы исследования адаптационного статуса. Исследование динамики адаптационного уровня до и после специфической и не специфической нагрузки

10 Практическое занятие. Методы исследования психофизиологических параметров спортсменов. Проведение тестирований с применением ПК НС-психотест. Проведение анкетирований с применением ПК НС-психотест

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который: оформил лабораторную работу в полном объеме, правильно без замечаний; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен практически реализовать лабораторные мероприятия, дает правильные ответы на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«4» балла – выставляется студенту, который оформил лабораторную работу с незначительными ошибками и замечаниями; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен частично реализовать практические навыки в рамках

лабораторного мероприятия, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«3» балла - выставляется студенту, который оформил лабораторную работу с ошибками и замечаниями, которые устраняет после указаний преподавателя; имеет представление о цели и задачах проводимой работы; частично владеет теоретическим материалом; способен реализовать ограниченный набор практических навыков в рамках лабораторного мероприятия, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

«2» балла - выставляется студенту, который не оформил лабораторную работу; допускает грубые ошибки при ответе и после дополнительной подготовки не может их исправить или не явился на лабораторную работу (без основательных причин).

Примерные тестовые задания

1. Спортивно-оздоровительный мониторинг это:

a. обследование состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности тестируемых;

b. сбор, изучение, обработка информации о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности тестируемых;

c. это комплекс мер направленных на наблюдение, изучение, анализ, оценку и прогнозирование состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности тестируемых;

d. диагностические мероприятия (измерения, тестирование) специально организованные с целью выявления отклонения от нормы состояния различных систем организма тестируемого, необходимые для контроля эффективности тренировочного процесса.

2. Задачи спортивно-оздоровительного мониторинга:

a. обследование здоровья и физического развития, оценка воздействия на них тренировочных программ;

b. сбор, изучение, обработка информации о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности тестируемых;

c. изучение, анализ, оценка и прогнозирование состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности тестируемых;

d. диагностические мероприятия (измерения, тестирование) специально организованные с целью выявления отклонения от нормы состояния различных систем организма тестируемого, необходимые для контроля эффективности тренировочного процесса.

3. Цель спортивно-оздоровительного мониторинга:

a. обследование здоровья и физического развития, оценка воздействия на них тренировочных программ;

b. сбор, изучение, обработка информации о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности тестируемых;

c. изучение, анализ, оценка и прогнозирование состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности тестируемых;

d. диагностические мероприятия (измерения, тестирование) специально организованные с целью выявления отклонения от нормы состояния различных систем организма тестируемого, необходимые для контроля эффективности тренировочного процесса.

4. Принципы спортивно-оздоровительного мониторинга:

a. обследование здоровья и физического развития, оценка воздействия на них тренировочных программ;

b. сбор, изучение, обработка информации о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности тестируемых;

c. изучение, анализ, оценка и прогнозирование состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности тестируемых;

d. диагностические мероприятия (измерения, тестирование) специально организованные с целью выявления отклонения от нормы состояния различных систем организма тестируемого, необходимые для контроля эффективности тренировочного процесса

5. Основа спортивно-оздоровительного мониторинга – это:

a. обследование

b. тестирование;

c. упражнения;

d. медицинские приборы.

6. Направления спортивно-оздоровительного мониторинга – это:

a. спортивный отбор;

b. наблюдение за динамикой показателей тестирования основных физических качеств, с целью выявления наращивания или потери спортивной формы.;

c. выявление патологий;

d. коррекция тренировочного процесса

7. Низкоформализованные методики это:

a. наблюдение, беседа, анкетирование, экспертная оценка

b. хронометрирование, тестирование и пр.;

c. упражнения на координацию;

d. методики тестов, проб, аппаратурных методов, социометрия, эксперимент и др

8. Высокоформализованные методики это:

a. оценка координации с использованием педагогического тестирования;

b. оценка выносливости с использованием педагогического тестирования;

c. методики тестов, проб, аппаратурных методов, социометрия, эксперимент и др.;

d. наблюдение, беседа, анкетирование, экспертная оценка

9. Низко формализованные методики обследования спортсменов проводит:

a. тренер

b. специалист;

c. учитель физкультуры;

d. врач физкультурного диспансера /спортивный врач

10. Высоко формализованные методики обследования спортсменов проводит:

a. тренер

b. специалист;

c. учитель физкультуры;

d. врач физкультурного диспансера /спортивный врач

11. Как оценивается физическая подготовленность в процессе спортивно-оздоровительного мониторинга:

a. в процессе оценки определенных (в каждом виде спорта) физических возможностей

b. в процессе оценки основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота);

c. в процессе регистрации основных показателей кардиореспираторной системы.

12. Что подразумевается под понятием физическое развитие человека?:

a. уровень аэробной и анаэробной мощности.;

b. комплекс функционально-морфологических свойств организма

c. здоровье, рост, масса тела,

d. сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация

13. Какие данные для оценки физического развития человека применяются в спортивно-оздоровительном мониторинге?:

- a. соматоскопические;
- b. антропометрические;
- c. физиометрические.

14. Соматометрия – это:

- a. измерения тела (рост, масса тела, окружность груди и др.);
- b. измерения функций организма (сила мышц, жизненная емкость легких и др.);
- c. оценка строения тела по внешним признакам (форма позвоночника, осанка, половое созревание и др.)

15. Соматоскопия – это:

- a. измерения тела (рост, масса тела, окружность груди и др.);
- b. измерения функций организма (сила мышц, жизненная емкость легких и др.);
- c. оценка строения тела по внешним признакам (форма позвоночника, осанка, половое созревание и др.)

16. Физиометрия – это:

- a. измерения тела (рост, масса тела, окружность груди и др.);
- b. измерения функций организма (сила мышц, жизненная емкость легких и др.);
- c. оценка строения тела по внешним признакам (форма позвоночника, осанка, половое созревание и др.).

17. Как называется метод оценки функции внешнего дыхания:

- a. физиометрия
- b. спирометрия;
- c. спироинтервалограмма;
- d. спироинтервалотест

18. Какой основной показатель выявляется для оценки вместимости легких и силы дыхательных мышц при исследовании функции внешнего дыхания?

- a. спиротест
- b. жизненная емкость легких
- c. объем вдоха.

19. Являются ли показатели пульса и артериального давления постоянными величинами для конкретного человека или возрастной группы?:

- a. да;
- b. нет;
- c. свой ответ.

20. Какие основные показатели сердечно-сосудистой системы изменяются в процессе выполнения физической нагрузки?:

- a. диастолическое и пульсовое давление;
- b. пульс и артериальное давление;
- c. систолическое и пульсовое давление.

21. У спортсменов в состоянии покоя преобладает воздействие парасимпатической или симпатической нервной системы?:

- a. равновесие обеих систем;
- b. парасимпатическая нервная система;
- c. симпатическая нервная система;

22. У спортсменов в процессе выполнения нагрузки преобладает воздействие парасимпатической или симпатической нервной системы?

- a. равновесие обеих систем;
- b. парасимпатическая нервная система;
- c. симпатическая нервная система;

23. Какие существуют адаптационные реакции организма человека.:

- a. срочные и долговременные, врожденные и приобретенные;

- b. отсроченные и резервные, врожденные и приобретенные ;
- c. общие и немедленные, врожденные и приобретенные
- d. врожденные и приобретенные.

24. К какому виду адаптационных реакций относится ответ организма на нагрузку?

- a. срочные;
- b. отсроченные;
- c. общие
- d. врожденные.

25. Как добиться долговременной адаптации к физическим нагрузкам?

- a. воздействием на организм стандартных по специфичности раздражителей;
- b. воздействием на организм не стандартных по силе раздражителей;
- c. воздействием на организм стандартных по силе и специфичности раздражителей
- d. воздействием на организм стандартных по специфичности раздражителей.

26. Увеличение ЧСС в результате выполнения физической нагрузки является проявлением активации симпатического или парасимпатического отдела нервной системы?

- a. равновесие обеих систем;
- b. парасимпатическая нервная система;
- c. симпатическая нервная система

27. Что означает понятие «физическая работоспособность»?

a. интегральный показатель функционального состояния организма, связанный с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения заданного (или установившегося на максимальном уровне для данного индивидуума) уровня функционирования организма;

b. состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, связанное с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения заданного (или установившегося на максимальном уровне для данного индивидуума) уровня функционирования организма;

c. состояние сердечно-сосудистой системы, связанное с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения заданного (или установившегося на максимальном уровне для данного индивидуума) уровня функционирования организма;

d. состояние дыхательной систем, связанное с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения заданного (или установившегося на максимальном уровне для данного индивидуума) уровня функционирования организма;

28. Как называется популярное исследование работы сердечно-сосудистой системы для оценки физической работоспособности?

- a. PWC -170;
- b. PWS -180;
- c. Тест Новакки
- d. трехступенчатый тест

29. Гемодинамика - это:

- a. движение крови из области высокого давления в область низкого;
- b. движение крови по сосудам, возникающее вследствие разности гидростатического давления в различных участках кровеносной системы;
- c. движение крови при переходе из горизонтального положения тела в вертикальное

d. движение крови по артериолам и венулам

30. Методики для оценки гемодинамики.:

- a. реовазография, ;
- b. интегралометрия.;

- c. импедансометрия;
- d. энцефалография

31. С помощью, каких методик оцениваются психологические параметры

- a. оценка внимания ;
- b. оценка простой зрительно-моторной реакции
- c. анкетирование;
- d. помехоустойчивость

32. С помощью, каких методик оцениваются психофизиологические параметры

- a. оценка внимания ;
- b. оценка простой зрительно-моторной реакции
- c. анкетирование;
- d. помехоустойчивость.

33. Равновесие тела - это

- a. неподвижность тела относительно окружающей среды;
- b. сохранение определенного (например, вертикального) положения.
- c. вертикаль (проекция), опущенная из общего центра тяжести тела, в пределах площади опоры;
- d. подведение площади опоры под сместившуюся проекцию общего центра тяжести

34. Виды равновесия

- a. стато-динамическое;
- b. статическое .
- c. динамическое;
- d. функциональное

35. Методика для оценки координации, устойчивости и равновесия

- a. стато-динамометрия;
- b. статография .
- c. динамография;
- d. стабилометрия

Критерии оценки:

- «5» баллов – 27-30 правильных ответов
- «4» балла – 21-26 правильных ответов
- «3» балла – 15-20 правильных ответов и т.д.
- «2» балла – менее 15 правильных ответов.

Примерные темы рефератов

1. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой.
2. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий спортом.
3. Координационные способности и методика их оценки в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом.
4. Осуществление мониторинга общих и специфических координационных способностей у спортсменов различных видов спорта с учетом этапа многолетней тренировочной подготовки.

5. Оценка уровня развития быстроты (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
6. Оценка уровня развития силы (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
7. Оценка уровня развития выносливости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
8. Оценка уровня развития гибкости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
9. Обзор существующих методик оценки психологического состояния при занятиях физической культурой и спортом.
10. Технология составления первичных и сводных протоколов исследования уровня физического развития и физической подготовленности. Методы обработки данных.
11. Графическое отображение полученных результатов. Интерпретация полученных результатов.
12. Обзор существующих методик оценки психомоторных параметров при занятиях физической культурой и спортом.
13. Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.
15. Мониторинг показателей функционального состояния в процессе проведения восстановительных мероприятий.
16. Мониторинг показателей функционального состояния в течение соревновательного периода в различных видах спорта.
17. Стратегия и тактика осуществления разных видов врачебно-педагогического контроля в практике занятий физической культурой и спортом. Особенности осуществления контроля в разных возрастных группах.
18. Взаимодействие тренера и спортивного врача при проведении мониторинга физического состояния и физической подготовленности спортсменов высоких разрядов.
19. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта.
20. Мониторинг параметров, отражающих функциональное состояние зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой
21. Мониторинг параметров, отражающих функциональное состояние детей и подростков в процессе занятий физической культурой.
22. Мониторинг параметров, отражающих функциональное состояние девушек и женщин в процессе занятий физической культурой.
23. Методика осуществления самоконтроля функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
24. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.
25. Мониторинг параметров функционального состояния в процессе восстановительных мероприятий после травмы, болезни, перетренированности, длительного перерыва в занятиях физической культурой и спортом.
26. Программно-документационное обеспечение мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом с учетом возраста.

Требования к написанию рефератов:

План составления реферата: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы реферата. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием работы.

Список литературы строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению.

Реферат должен иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей работы является титульный лист. Реферат выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию реферата

Тема выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Реферат выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана реферата. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист реферата должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце реферата помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Реферат защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если он удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке работа возвращается для устранения недостатков. Исправленная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации

(Экзамен)

1. Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. 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.).
3. Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации

5. Программно-документационное обеспечение мониторинга в процессе занятий физической культурой.
6. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.
7. Особенности уровня развития показателей кардиореспираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности.
8. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.
9. Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
10. Взаимосвязь уровня здоровья и качества жизни. Методики оценки качества жизни.
11. Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях).
12. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта.
13. Функциональные пробы.
14. Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза.
15. Исследование сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
16. Методика оценки уровня физического развития. Возможности применения метода индексов.
17. Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности головного мозга (цели, задачи, виды, аппаратное обеспечение).
18. Индексы, позволяющие оценить уровень пропорциональности телосложения.
19. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Функциональные характеристики и особенности мониторинга этих показателей у лиц зрелого и пожилого возраста в процессе занятий физической культурой и спортом.
21. Оценка основных антропометрических данных параметрическим методом (сигмальный метод).
22. Функциональные характеристики и особенности мониторинга этих показателей у детей и подростков в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Оценка основных антропометрических данных непараметрическим методом (центильный метод).
24. Функциональные характеристики и особенности мониторинга этих показателей у девушек и женщин в процессе занятий физической культурой и спортом.
25. Морфогенетические основы индивидуальных различий. Понятие об общей и частных конституциях (тип телосложения, классификации морфотипов).
26. Функциональное состояние кардиореспираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом.
27. Обзор существующих методик оценки типа телосложения. Изменение параметров телосложения под влиянием спортивной тренировки.
28. Осуществление спортивной ориентации и отбора по результатам проведения мониторинга физического развития и индивидуально-типологических свойств организма (на модели одного вида спорта).
29. Методика оценки уровня биологической зрелости и скорости протекания процессов биологического созревания в процессе занятий физической культурой и спортом.
30. Методика оценки типа нервной системы в практике физической культуры и спорта.

31. Мониторинг параметров, отражающих биологический возраст зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой.
32. Методика оценки мышечной композиции в практике физической культуры и спорта.
33. Методика составления нормативных таблиц и шкал показателей физического развития для детей и подростков с учетом возраста, пола, региона проживания.
34. Типологические особенности в различных видах спортивной специализации (морфотип, тип нервной системы, тип межполушарной асимметрии, тип мышечных волокон).
35. Необходимость учета индивидуально-типологических особенностей в процессе отбора и спортивной ориентации.
36. Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.
37. Типологические особенности в различных видах спортивной специализации (морфотип, тип нервной системы, тип межполушарной асимметрии, тип мышечных волокон).
38. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.
39. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.
40. 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.).
41. Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях).
42. Индексы, позволяющие оценить весо-ростовые параметры человека.
43. Осуществление спортивной ориентации и отбора по результатам проведения мониторинга физического развития и индивидуально-типологических свойств организма (на модели одного вида спорта).
44. Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом.
45. Программно-документационное обеспечение мониторинга в процессе занятий физической культурой.
46. Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоя-

	тельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Философия» формируется на основе оценки качества выполненных текущих заданий, наличие конспектов лекций, выполнение тестовых заданий.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Федотов Ю. Н. Спортивно – оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под общ. ред. Ю. Н. Федотова.- М. : Советский спорт, 2003. – 328 с. : ил. – ISBN 5-85009-655-8. – Текст непосредственный.
2. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — М. :

Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543661> (дата обращения: 03.05.2024).

3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина учебник для студентов вузов, обуч-ся по пед.специальностям / В.И. Дубровский.—3-е изд., доп.—М.: ВЛАДОС. 2005. —528 с.

4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник. — М. : Медицина. 1999. — 304 с.

5. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г.А. Макарова. — 3-е изд., стереотип. — М. : Советский спорт. 2008. — 480 с.

Дополнительная литература

1. Здоровье и поведение школьников: социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников / сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. — Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО. 2004 — 84 с.

2. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности : теория и практика : монография / С.И. Изаак. — М. : Советский спорт. 2005 — 196 с.

3. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов — резерва высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования : монография / Ф.А. Иорданская. — М. : Советский спорт. 2014. — 140 с. : ил.

4. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. — М. : Физкультура и спорт. 1988. — 208 с.

5. Кожин, В.И. Методика исследования физического развития и физической подготовленности молодежи : учеб.-метод. пособие / В.И. Кожин. — Ростов н/Д. — 1995. — 26с.

6. Куликов, Л.М. двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л.М. куликов, В.В. рыбаков, С.А. Ярушин ; Челяб. Гос. университет; Урал-ГУФК. — 2-е изд., испр. и доп. — Челябинск, 2009. — 275 с.

7. Ландырь, А.П. Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / А.П. Ландырь, Е.Е.Ачкасов. — М. : Триада — Х. 2011. — 176 с.

8. Левушкин, С.П. Мониторинг физического состояния школьников : монография / С.П. Левушкин, Р.И. Платонова, М.Д. Гуляев и др. — М. : Советский спорт. — 168 с. : ил.

9. Панасюк, Т.В. Антропологический мониторинг дошкольников : учеб. пособие / Т.В. Панасюк, С.И. Изаак, Е.Н. Комиссарова ; под общ. ред. С.И. Изаак. — М. : Физическая культура. 2012. — 110 с.

10. Седоченко, С.В. Спортивно-оздоровительный мониторинг : практикум для студентов институтов физ. культуры / С.В. Седоченко; Воронежский государственный институт физической культуры. 2017. — Воронеж : 70 с.

11. Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях : монография / Л.а. Семенов. — М. : Советский спорт. 2007. — 168 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [w.w.w. vgifk.ru](http://w.w.w.vgifk.ru)

4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта вуза, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения лекционных занятий по дисциплине «Оздоровительный мониторинг» необходима специализированная проветриваемая аудитория с качественной акустикой и подвижной мебелью (перемещение ее при необходимости), оснащённая мультимедийными средствами (мультимедиа - видеокамера, компьютер, проектор «ACER», CD и DVD – диски), стенды, плакаты, учебные фильмы, тематические презентации. Для освоения лабораторных и практических занятий требуется материально-техническое обеспечение на базе лаборатории (колбы, реактивы, измерительные приборы и т.д.) и учебных аудиторий вуза.

Использование оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для слабослышащих студентов – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для слабовидящих студентов – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств

(диктофон);

- для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата - используются все вышеуказанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

(заполняется вручную)

[illegible]