

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«04» июля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.16 Спортивно-оздоровительный мониторинг

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Физкультурно-оздоровительные технологии

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

**Автор программы:**

Кандидат наук, доцент Попов Роман Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «20» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «04» июля 2022 г. № 11.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	18
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере:

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	Обеспечивает сбор и обработку данных по текущему физическому состоянию занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	Заочная (семестр)
		5	5
1	Комплексный контроль в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Спортивно-оздоровительный мониторинг» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Спортивно-оздоровительный мониторинг» изучается в 5 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Заочная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
Контактная работа	36	10
Лекции (Лекции)	12	4
Практические (Практ. раб.)	24	6
Самостоятельная работа (СР)	36	89
Экзамен	36	9

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
5 семестр								
1	Теория спортивно-оздоров ительного мониторинга	2	1	4	1	6	12	Опрос
2	Основные принципы организации спортивно-оздоров ительного мониторинга	2	-	4	1	6	12	Опрос
3	Методы контроля и самоконтроля для оценки состояния здоровья при занятии физической культурой	2	1	4	1	6	16	Опрос; Тестирование
4	Физические упражнения и их влияние на физиологические процессы в организме человека	2	1	4	1	6	15	Опрос
5	Регулирование процедуры спортивно-оздоров ительного мониторинга в системе государственного образования.	2	-	4	1	6	16	Опрос; Тестирование

6	Организационная структура управления крупномасштабными исследованиями.	2	1	4	1	6	18	Опрос
---	--	---	---	---	---	---	----	-------

## **Тема 1. Теория спортивно-оздоровительного мониторинга (ОПК-16)**

### **Лекция.**

Теория спортивно-оздоровительного мониторинга у людей разного возраста и гендерных групп. Критерии здоровья (показатели физического развития человека; показатели общей заболеваемости). Физические упражнения различной мощности и продолжительности.

### **Практическое занятие.**

Контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, анкетирование физической активности и состояния здоровья, комплексные методы исследования состояния здоровья

### **Задания для самостоятельной работы.**

Контроль технической и физической подготовленности. Контроль психического состояния занимающихся. Компоненты психологической подготовленности (свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент; психологические процессы и функции; стабильные (положительные) психические состояния).

## **Тема 2. Основные принципы организации спортивно-оздоровительного мониторинга (ОПК-16)**

### **Лекция.**

Основные методы проведения спортивно-оздоровительного мониторинга. Нормативные величины показателей здоровья. Основные принципы организации спортивно-оздоровительного мониторинга у лиц разного пола, возраста и состояния здоровья.

### **Практическое занятие.**

Правила измерения основных морфофункциональных параметров состояния здоровья в покое и в различных состояниях организма. Анализ полученной информации, формулировка выводов о состоянии здоровья. Прогноз динамики изменения состояния здоровья.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Взаимосвязь физического развития, определяемого по результатам антропометрических исследований с показателями заболеваемости и состоянием здоровья.

## **Тема 3. Методы контроля и самоконтроля для оценки состояния здоровья при занятии физической культурой (ОПК-16)**

### **Лекция.**

Контроль за состоянием различных функциональных систем организма в зависимости от вида физической культуры, возраста и состояния здоровья. Контроль за состоянием функциональных систем организма в зависимости от вида физической культуры. Контроль за состоянием функциональных систем организма в зависимости от возраста и состояния здоровья

### **Практическое занятие.**

Анализ состояния здоровья при занятии физической культурой. Субъективные и объективные методы исследования состояния здоровья: анкетирование физической активности и состояния здоровья, комплексные методы исследования состояния здоровья

### **Задания для самостоятельной работы.**

Состояние и реакция жизненно важных систем организма на физическую нагрузку. Качественная и количественная оценки с помощью экспресс-методов оценки уровня физического здоровья.

## **Тема 4. Физические упражнения и их влияние на физиологические процессы в организме человека (ОПК-16)**

### **Лекция.**

Влияние видов спорта и физической культуры на дыхательную и сердечнососудистую системы. Воздействие физических упражнений на физиологические процессы, в организме человека.

### **Практическое занятие.**

Методы исследования и оценки состояния дыхательной системы. Методы исследования и оценки состояния сердечнососудистой системы

### **Задания для самостоятельной работы.**

Спортивная активность умеренной интенсивности для пожилых людей. Чрезмерные физические нагрузки и их влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы. Низкая активность и прекращение физической деятельности.

## **Тема 5. Регулирование процедуры спортивно-оздоровительного мониторинга в системе государственного образования. (ОПК-16)**

### **Лекция.**

Постановление правительства Российской Федерации "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи". Основные положения постановления: а) выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья населения и воздействием факторов среды обитания человека; б) прогнозирование состояния физического здоровья населения; в) установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья населения; г) формирование федерального информационного фонда; д) определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье населения; е) подготовка решений о реализации мер, направленных на укрепление физического здоровья населения; ж) информирование государственных органов, органов местного самоуправления.

### **Практическое занятие.**

Получение информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения. а) наблюдение за состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи; б) сбор, хранение, обработка и систематизация данных наблюдений за состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Формирование баз данных на основе результатов мониторинга, проводимого на уровне субъектов Российской Федерации; б) подготовка предложений для органов государственной власти субъектов Российской Федерации по вопросам укрепления здоровья населения; в) передача информации в федеральный информационный фонд данных социально-гигиенического мониторинга.

## **Тема 6. Организационная структура управления крупномасштабными исследованиями. (ОПК-16)**

### **Лекция.**

Региональные центры мониторинга. Федеральный центр мониторинга. Правовое и программно-инженерное обеспечение. Основное целевое назначение центров.

### **Практическое занятие.**

Формирование информационного фонда данных мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков, молодежи на региональном и федеральном уровнях.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Система кадрового обеспечения мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи.

#### 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

##### 4.1. Распределение баллов:

##### 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

##### Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теория спортивно-оздоровительного мониторинга	Опрос	5	<p>5 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Основные принципы организации спортивно-оздоровительного мониторинга	Опрос	5	<p>5 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>



3.	Методы контроля и самоконтроля для оценки состояния здоровья при занятии физической культурой	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>6-7 баллов - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>3-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
4.	Физические упражнения и их влияние на физиологические процессы в организме человека	Опрос	5	<p>5 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

5.	Регулирование процедуры спортивно-оздоровительного мониторинга в системе государственного образования.	Опрос	10	<p>8-10 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>6-7 баллов - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	10	<p>8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>3-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
6.	Организационная структура управления крупномасштабными исследованиями.	Опрос	5	<p>5 баллов – студент ответил на все вопросы, умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент ответил умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Посещаемость		10	10 баллов - студент посетил не менее 75% занятий
8.	Премияльные баллы		10	10 баллов за активную работу в процессе практических занятий

9.	Ответ на экзамене	30	<p>25-30 баллов («отлично») выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала в объеме программы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно, использованы научные термины; доказательно использованы выводы и примеры; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.</p> <p>16--24 балла («хорошо») выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или выводах и обобщениях из наблюдений и примеров.</p> <p>10-15 баллов («удовлетворительно») выставляется студенту, если усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательств выводы и обобщения из наблюдений или допущены ошибки при их изложении; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определений понятий.</p> <p>(1-9 баллов) «неудовлетворительно» выставляется студенту, если основное содержание материала не раскрыто; не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.</p>
10.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Опрос

#### Тема 1. Теория спортивно-оздоровительного мониторинга

1. Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Дайте определение термина мотивация.
5. Перечислите компоненты психологической подготовленности.

#### Тема 2. Основные принципы организации спортивно-оздоровительного мониторинга

1. Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза.
2. Дайте определение термину здоровье.
3. Методика оценки уровня физического развития. Возможности применения метода индексов.
4. Оценка основных антропометрических данных параметрическим методом (сигмальный метод).
5. Оценка основных антропометрических данных непараметрическим методом (центильный метод).

### Тема 3. Методы контроля и самоконтроля для оценки состояния здоровья при занятии физической культурой

1. Типологические особенности в различных видах спортивной специализации (морфотип, тип нервной системы, тип межполушарной асимметрии, тип мышечных волокон).
2. Методика оценки мышечной композиции в практике физической культуры и спорта.
3. Методика оценки типа нервной системы в практике физической культуры и спорта.
4. На решение каких основных задач направлен врачебный контроль в процессе занятий физической культурой?
5. Назовите основные способы самоконтроля.

### Тема 4. Физические упражнения и их влияние на физиологические процессы в организме человека

- 1 Какие процессы происходят в организме человека при регулярном повышении физической нагрузки?
- 2 Дайте определение понятию срочный тренировочный эффект.
- 3 Дайте определение понятию кумулятивный тренировочный эффект
- 4 Назовите функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- 5 Каким образом влияет нагрузка максимальной мощности на не тренированный организм?
- 6 Дайте определение понятию кумулятивный тренировочный эффект.
- 9 Назовите функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 10 Каким образом влияет нагрузка максимальной мощности на не тренированный организм?

### Тема 5. Регулирование процедуры спортивно-оздоровительного мониторинга в системе государственного образования.

1. Перечислите требования к построению системы спортивно-оздоровительного мониторинга.
2. Какие существуют основные направления реализации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга физической подготовленности?
3. Каким требованиям должен соответствовать комплект диагностических методик для проведения спортивно-оздоровительного мониторинга?
4. Какие факторы негативно влияют на физическое состояние и здоровье человека?
5. Для чего служит федеральный информационный фонд?

### Тема 6. Организационная структура управления крупномасштабными исследованиями.

1. Каким образом влияет применение современной компьютерной техники на спортивно-оздоровительный мониторинг?
2. Что позволяет создавать новые методики планирования и управления в системе физического воспитания?
3. Перечислите основные показатели состояния физической культуры в обществе?
4. Что является основной сферой практического применения мониторинга?
5. Назовите цель крупномасштабных исследований в области физической культуры.

## Тестирование

Тема 3. Методы контроля и самоконтроля для оценки состояния здоровья при занятии физической культурой

### Тесты контрольный срез № 1

1. НОРМАЛЬНЫМИ УРОВНЯМИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ В ПЕРИОД БОДРСТВОВАНИЯ СЧИТАЮТСЯ ЗНАЧЕНИЯ

1) не превышающие 120/75 мм.рт.ст.

2) не превышающие 135/86 мм рт. ст.

3) не превышающие 140/90 мм.рт.ст

2. ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА, СПОСОБСТВУЮЩИМИ ПОЯВЛЕНИЮ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ, ЯВЛЯЮТСЯ

1) пол

2) избыточная масса тела

3) пассивный образ жизни

4) место проживания

5) повышенный прием поваренной соли

3. НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ПРИ ОГРАНИЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ

1) гиподинамией

2) гипокинезией

3) гипертензией

4. ПОЛНОЕ РАЗВИТИЕ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА ПРИ УСЛОВИИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

1) к 15-18 годам

2) к 20-24 годам

3) к 35-40 годам

5. МЕДЛЕННЫЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ХАРАКТЕРЕН

1) для тренирующегося человека

2) для нетренирующегося человека

3) для каждого индивидуально

Тема 5. Регулирование процедуры спортивно-оздоровительного мониторинга в системе государственного образования.

### Тесты контрольный срез № 2

1. ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПРОПОРЦИОНАЛЬНА

1) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости

2) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью

3) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью

2. МЕТОДАМИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

1) косвенные

2) поэтапные

3) волнообразные

**4) прямые**

3. ОБЪЕКТИВНЫМИ И ИНФОРМАТИВНЫМИ КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЯВЛЯЮТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ

1) нервной системы

2) мочевыделительной системы

**3) кардиореспираторной системы**

4) эндокринной системы

4. ОСНОВНЫМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ РАСЧЕТА СУТОЧНЫХ ЭНЕРГОЗАТРАТ ЯВЛЯЮТСЯ

1) основной обмен, затраты на пищеварение

2) основной обмен, затраты на мышечную деятельность

**3) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность**

4) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

5. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА- ЭТО

**1) оценка морфологических и физических показателей**

2) оценка функций кровоснабжения

3) оценка физической подготовленности

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

#### **Типовые вопросы экзамена (ОПК-16)**

1. Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Дайте определение термина мотивация.
5. Перечислите компоненты психологической подготовленности.
6. Каким образом влияет применение современной компьютерной техники на спортивно-оздоровительный мониторинг?
7. Что позволяет создавать новые методики планирования и управления в системе физического воспитания?
8. Перечислите основные показатели состояния физической культуры в обществе?
9. Что является основной сферой практического применения мониторинга?
10. Назовите цель крупномасштабных исследований в области физической культуры.
11. Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза.
12. Дайте определение термину здоровье.
13. Методика оценки уровня физического развития. Возможности применения метода индексов.
14. Оценка основных антропометрических данных параметрическим методом (сигмальный метод).
15. Оценка основных антропометрических данных непараметрическим методом (центильный метод).
16. Перечислите требования к построению системы спортивно-оздоровительного мониторинга.
17. Какие существуют основные направления реализации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга физической подготовленности?
18. Каким требованиям должен соответствовать комплект диагностических методик для проведения спортивно-оздоровительного мониторинга?
19. Какие факторы негативно влияют на физическое состояние и здоровье человека?

20. Для чего служит федеральный информационный фонд?
21. Какие процессы происходят в организме человека при регулярном повышении физической нагрузки?
22. Дайте определение понятию срочный тренировочный эффект.
  - 1 1. Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
  - 2 2. Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом.
  - 3 3. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.
  - 4 4. Дайте определение термина мотивация.
  - 5 5. Перечислите компоненты психологической подготовленности.
  - 6 6. Каким образом влияет применение современной компьютерной техники на спортивно-оздоровительный мониторинг?
  - 7 7. Что позволяет создавать новые методики планирования и управления в системе физического воспитания?
  - 8 8. Перечислите основные показатели состояния физической культуры в обществе?
  - 9 9. Что является основной сферой практического применения мониторинга?
  - 10 10. Назовите цель крупномасштабных исследований в области физической культуры.
  - 11 11. Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза.
  - 12 12. Дайте определение термину здоровье.
  - 13 13. Методика оценки уровня физического развития. Возможности применения метода индексов.
  - 14 14. Оценка основных антропометрических данных параметрическим методом (сигмальный метод).
  - 15 15. Оценка основных антропометрических данных непараметрическим методом (центильный метод).
  - 16 16. Перечислите требования к построению системы спортивно-оздоровительного мониторинга.
  - 17 17. Какие существуют основные направления реализации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга физической подготовленности?
  - 18 18. Каким требованиям должен соответствовать комплект диагностических методик для проведения спортивно-оздоровительного мониторинга?
  - 19 19. Какие факторы негативно влияют на физическое состояние и здоровье человека?
  - 20 20. Для чего служит федеральный информационный фонд?
  - 21 21. Какие процессы происходят в организме человека при регулярном повышении физической нагрузки?
  - 22 22. Дайте определение понятию срочный тренировочный эффект.
  - 23 23. Дайте определение понятию кумулятивный тренировочный эффект.
  - 24 24. Назовите функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
  - 25 25. Каким образом влияет нагрузка максимальной мощности на не тренированный организм?
  - 26 26. Типологические особенности в различных видах спортивной специализации (морфотип, тип нервной системы, тип межполушарной асимметрии, тип мышечных волокон).
  - 27 27. Методика оценки мышечной композиции в практике физической культуры и спорта.
  - 28 28. Методика оценки типа нервной системы в практике физической культуры и спорта.
  - 29 29. На решение каких основных задач направлен врачебный контроль в процессе занятий физической культурой?
  - 30 30. Назовите основные способы самоконтроля.
  - 39 23. Дайте определение понятию кумулятивный тренировочный эффект.
  - 40 24. Назовите функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
  - 41 25. Каким образом влияет нагрузка максимальной мощности на не тренированный организм?

- 42 26. Типологические особенности в различных видах спортивной специализации (морфотип, тип нервной системы, тип межполушарной асимметрии, тип мышечных волокон).
- 43 27. Методика оценки мышечной композиции в практике физической культуры и спорта.
- 44 28. Методика оценки типа нервной системы в практике физической культуры и спорта.
- 45 29. На решение каких основных задач направлен врачебный контроль в процессе занятий физической культурой?
- 46 30. Назовите основные способы самоконтроля.

### Типовые задания для экзамена (ОПК-16)

1. сформировать раздел для базы данных на основе результатов мониторинга, проводимого на уровне субъектов Российской Федерации;
  - б) подготовить предложения для органов государственной власти субъектов Российской Федерации по вопросам укрепления здоровья населения;
  - в) передать информацию в федеральный информационный фонд данных социально-гигиенического мониторинга.
2. Охарактеризовать содержание, задачи и функции ГИС
  3. Выявить показатели текущего физического состояния и сформировать отчет по ним в динамике в рамках определенного временного периода.
  4. Сформировать базу данных показателей на различных этапах спортивного отбора по видам спорта

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-16	Оперативно обеспечивает сбор и своевременную обработку данных по текущему физическому состоянию занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-16	Обеспечивает сбор и обработку данных по текущему физическому состоянию занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-16	Обеспечивает сбор и обработку данных по запросу информации по текущему физическому состоянию занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-16	Не может обеспечить сбор и, соответственно, обработку данных по текущему физическому состоянию занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.



В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

**Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля**

**Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.**

**Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:**

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Ландырь, А. П., Ачкасов, Е. Е. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте. - 2022-04-01; Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физическо. - Москва: Издательство «Спорт», 2018. - 240 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78352.html>
2. Вальке, А. А., Захаренко, В. А. Электронные средства сбора и обработки информации : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Электронные средства сбора и обработки информации. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 112 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78495.html>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом : монография. - 2022-04-01; Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом. - Москва: Издательство «Спорт», 2018. - 288 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78356.html>

### **6.3 Методические разработки:**

1. Майстренко, В. А., Соловьев, А. А., Пляскин, М. Ю., Тихонов, А. И. Современные информационные каналы и системы связи : учебник. - Весь срок охраны авторского права; Современные информационные каналы и системы связи. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. - 452 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/78507.html>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное программное обеспечение:

ОС «Альт Образование», LibreOffice

Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional.

SPSS Statistic

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
2. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.