

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 21:34:56
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика физического воспитания обучающихся: Мониторинг и
коррекция физического здоровья обучающихся (Б1.В.01.07)**

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурное образование»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен, курсовая работа</i>

Разработчики рабочей
программы

Галанова С.С., ст. преподаватель

Рецензент

Кугушева Т.В., к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«22» июня 2021 г., протокол № 19.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД

к.п.н., доцент

Борина Ю.Ю.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета

Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование знаний о физическом здоровье, о его диагностике, профилактике заболеваний средствами физической культуры.

1.2 Задачи дисциплины

- формировать представление о физическом здоровье обучающихся образовательных организаций;
- познакомить с основными методиками определения физического здоровья обучающихся;
- формировать представление о современном состоянии процесса физического воспитания в образовательных организациях;
- теоретически и практически подготовить к педагогической практике в дошкольных учреждениях, общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физического воспитания обучающихся: Мониторинг и коррекция физического здоровья обучающихся» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК- 4 Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы.	ПК 4.1. Знает требования к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса в организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, дополнительных общеобразовательных программ. ПК 4.2. Умеет проектировать и планировать образовательный процесс по обеспечению реализации образовательных программ дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, дополнительных общеобразовательных программ. ПК 4.3. Владеет методами разработки учебно-методического обеспечения учебного предмета, дисциплины (модулей), учебных курсов, предметов,	Знает: – требования ФГОС, содержание учебников, учебных пособий, – возрастные особенности обучающихся, вопросы индивидуализации обучения; – педагогические, психологические и методические основы развития мотивации, организации и контроля учебной деятельности на занятиях различного вида; – современные образовательные технологии; – требования охраны труда при проведении учебных занятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне организации. Умеет: – разрабатывать программы индивидуального развития; – формулировать примерные темы исследовательских работ обучающихся с учетом необходимости обеспечения их практико-ориентированности и (или) соответствия требованиям ФГОС

	<p>дополнительных общеобразовательных программ, в том числе оценочных средств для проверки результатов их освоения.</p>	<p>дошкольного, общего образования, среднего профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени. <p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и обновлять программу мероприятий по коррекции показателей физического здоровья обучающихся; – планирования занятий по учебным предметам, дополнительной общеобразовательной программе.
<p>ПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.</p>	<p>ПК 5.1. Знает формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.</p> <p>ПК-5.2. Умеет применять педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.</p> <p>ПК-5.3. Владеет методами и приемами организации различных видов деятельности обучающихся, используя средства педагогической поддержки обучающихся.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – требования ФГОС, содержание примерных (типовых) программ (при наличии), учебников, учебных пособий; – современное состояние области знаний дисциплины; – возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения (профессионального образования) одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения; – требования охраны труда при проведении учебных занятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне организации; – меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся под их руководством; – методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения учащихся в деятельность и общение. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оказать адресную помощь обучающимся; – использовать при проведении мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения учащихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных

		<p>особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать с членами педагогического коллектива, родителями учащихся (для программ дополнительного образования детей), иными заинтересованными лицами и организациями при подготовке и проведении мероприятий, выполнять нормы педагогической этики. <p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирования метапредметных компетенций, умения учиться и универсальных учебных действий до уровня, необходимого для освоения образовательных программ основного общего образования; - проведения учебных занятий по дисциплине образовательной программы; - организация самостоятельной работы обучающихся по дисциплине образовательной программы; - организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения учащихся на учебных занятиях; - проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.
<p>ПК-6.Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.</p>	<p>ПК 6.1. Знает формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.</p> <p>ПК 6.2. Умеет анализировать эффективность учебных занятий и подходов к обучению. ПК 6.3. Владеет методами контроля и технологиями оценки процесса и результатов освоения образовательной программы.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; - Федеральные государственные образовательные стандарты и содержание примерных основных образовательных программ; - нормативные документы по вопросам оценивания образовательных результатов обучения детей, подростков и молодежи; - особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объективно оценить знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; - применить инструментарий и методы диагностики и оценки показателей

		<p>уровня и динамики развития ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач и особенностей образовательной программы и особенностей учащихся; - корректировать процесс освоения образовательной программы, собственную педагогическую деятельность по результатам педагогического контроля и оценки освоения программы. <p>Навыки и/или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объективная оценка успехов и возможностей обучающихся с учетом неравномерности индивидуального физического и психического развития; применять оценочные технологии в общеобразовательном процессе.
<p><i>Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / ОТФ:</i></p> <p>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</p> <p><i>Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ:</i></p> <p>А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам</p> <p>С. Организационно-педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания обучающихся: Мониторинг и коррекция физического здоровья обучающихся» (Б1.В.01.07) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является обязательной для изучения.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин/практик: Возрастная физиология, Организация физкультурно-спортивных мероприятий, Спортивная ориентация детей и подростков, Педагогические технологии в физкультурном образовании, Олимпийское образование, Введение в профессиональную деятельность, Технологии проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, Разработка индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Теория и методика физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста, Теория и методика физического воспитания обучающихся: Внеурочная деятельность по физическому воспитанию, Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях, Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях, Атлетическая гимнастика, Аквафитнес, Учебная практика: ознакомительная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физического воспитания обучающихся: Мониторинг и коррекция физического здоровья обучающихся», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Социальная адаптация в условиях образовательной профессиональной деятельности, Инклюзивное физкультурно-спортивное образование, Организация тренировочных занятий, Спортивно-педагогическое совершенствование Теория и методика физического воспитания обучающихся: Формирование ЗОЖ у детей школьного возраста, Возрастная кинезиология, Возрастные аспекты двигательной активности человека, Повышение профессионального мастерства, Научно-исследовательская деятельность в профессиональной деятельности, Производственная практика: педагогическая.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	96/57	96/57
2.1	Курсовая работа	30	30
3	Промежуточная аттестация – экзамен	27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	144	144
	<i>в зачетных единицах</i>	4	4

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	14	14
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	8
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	130/39	130/39
2.1	Курсовая работа	30	30
3	Промежуточная аттестация – экзамен	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	144	144
	<i>в зачетных единицах</i>	4	4

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	Введение в дисциплину	ПК-4.1 ПК-6.1	2	2	4	12	16	УО-1,4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2	Методы оценки физического здоровья обучающихся	ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-6.1	2	6	8	12	20	УО-1,4 ПР-1,5 ИС-2	ТТ ННТ
3	Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-6.2 ПК-6.3	2	6	8	12	20	УО-1,4 ПР-1,5 ИС-2	ТТ ННТ
4	Коррекция массо-ростовых показателей	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	2	4	6	12	18	УО-1,4 ПР-1,5 ИС-2	ТТ ННТ
5	Коррекция показателей артериального давления	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	2	2	4	12	16	УО-1,4 ПР-1,5 ИС-2	ТТ ННТ
6	Профилактика нарушений осанки	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	2	4	6	12	18	УО-1,4 ПР-1,5 ИС-2	ТТ ННТ
7	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	2	6	8	12	20	УО-1,4 ПР-1,5 ИС-2	ТТ ННТ
8	Повышение функциональных возможностей дыхательной системы	ПК-4.3 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	2	2	4	12	16	УО-1,4 ПР-1,5 ИС-2	ТТ ННТ
Итого			16	32	48	96	144		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	Введение в дисциплину	ПК-4.1 ПК-6.1	2	-	2	17	19	УО-1,4 ПР-1	ТТ ННТ
2	Методы оценки физического здоровья обучающихся	ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-6.1	2	4	6	17	23	УО-1,4 ПР-1,5	ТТ ННТ
3	Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-6.2 ПК-6.3	2	2	4	16	20	УО-1,4 ПР-1,5	ТТ ННТ
4	Коррекция массо-ростовых показателей	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	-	-	-	16	16	УО-1,4 ПР-1,5	ТТ ННТ
5	Коррекция показателей артериального давления	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	-	-	-	16	16	УО-1,4 ПР-1,5	ТТ ННТ
6	Профилактика нарушений осанки	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	-	2	2	16	18	УО-1,4 ПР-1,5	ТТ ННТ
7	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	ПК-4.2 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	-	-	-	16	16	УО-1,4 ПР-1,5	ТТ ННТ
8	Повышение функциональных возможностей дыхательной системы	ПК-4.3 ПК-5.1 ПК-5.2 ПК-5.3 ПК-6.1	-	-	-	16	16	УО-1,4 ПР-1,5	ТТ ННТ
Итого			6	8	14	130	144		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия лекционного типа; • занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – немимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций; • работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i> УО-1 – собеседование; УО-4 – Экзамен</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i> ПР-1 – тест; ПР-5 – курсовая работа.</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 –балльно-рейтинговая система.</p>

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

<i>Темы и</i>	<i>Содержание</i>
1	<p><i>Тема. Введение в дисциплину</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Введение в дисциплину. Сущность, цель и задачи мониторинга физического здоровья обучающихся. Здоровье человека. Структура физического здоровья обучающихся.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Нормативно-правовое обеспечение дисциплины. Цель и задачи общероссийского мониторинга физического здоровья обучающихся. Принципы и этапы мониторинга физического здоровья обучающихся. Факторы, влияющие на здоровье. Диагностика факторов, влияющих на здоровье.</p> <p><i>СР.</i> Составить тест по теме: Мониторинг физического здоровья обучающихся.</p>
2	<p><i>Тема. Методы оценки физического здоровья обучающихся</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Методы оценки физического здоровья обучающихся. Оценка физического развития. Оценка физической подготовленности. Оценка физической работоспособности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Методы оценки физического здоровья обучающихся. Оценка физического развития. Антропометрические исследования. Определение компонентов веса тела обучающихся. Оценка физического развития методом индексов. Определение пропорций тела.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Методы оценки физического здоровья обучающихся. Оценка уровня физической подготовленности. Варианты оценки успеваемости по тестам физической подготовленности. Технология тестирования силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Средства и методы коррекции.</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 4.</i> Методы оценки физического здоровья обучающихся. Оценка физической работоспособности. Определение величины МПК. Определение PWC₁₇₀ методом степэргометрии.</p> <p><i>СР.</i> В тетради систематизировать статьи, тезисы из журналов, сборников научных конференций по теме «Физическое здоровье обучающихся». Написание курсовой работы.</p>
3	<p><i>Тема. Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Описание метода экспресс-оценки. Антропометрические</p>

	<p>измерения. Индексы количественной оценки показателей физического здоровья. Массо-ростовой индекс Кетле. Индекс Робинсона. Индекс Скибинского. Индекс Шаповаловой. Индекс Руфье.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Результаты экспресс-тестирования физического здоровья. Гармоничное и дисгармоничное телосложение. Дефицит или избыток массы тела. Нарушение регуляции сердечно-сосудистой системы. Опасность возникновения артериальной гипертензии. Опасность возникновения первичной артериальной гипотонии. Функциональные возможности системы дыхания. Устойчивость организма к гипоксии. Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Общая оценка уровня физического здоровья школьников.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Тестирование показателей физического здоровья школьников. Тестирование показателей физической подготовленности школьников. Определение физического развития школьников. Тестирование кондиционных способностей школьников.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Анализ показателей физического здоровья школьников. Анализ показателей физической подготовленности школьников. Анализ результатов физического развития школьников. Анализ результатов тестов кондиционных способностей школьников.</p> <p><i>СР.</i> Создать кроссворд из 15 слов по теме «Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников». Написание курсовой работы.</p>
4	<p><i>Тема. Коррекция массо-ростовых показателей</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Коррекция массо-ростовых показателей. Оздоровительная физическая культура при ожирении. Физические упражнения для увеличения роста. Психологическая подготовка.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Антропометрические измерения и их оценка. Оценка морфофункционального типа конституции. Методы оценки биологического развития детей. Методика разработки дневника самоконтроля школьника.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Оздоровительная физкультура при ожирении. Советы низкорослым школьникам.</p> <p><i>СР.</i> Подобрать комплексы упражнений по снижению массы тела для самостоятельных занятий обучающихся.</p>
5	<p><i>Тема. Коррекция показателей артериального давления</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Коррекция показателей артериального давления. Оздоровительные упражнения при гипотонии. Оздоровительные упражнения для профилактики гипертонической болезни.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Методики измерения АД: диастолическое, систолическое, пульсовое, среднединамическое, минутный объем крови, периферическое сопротивление. Оздоровительные упражнения при гипотонии. Оздоровительные упражнения для профилактики гипертонической болезни.</p> <p><i>СР.</i> Подобрать комплексы упражнений на профилактику гипертонии для самостоятельных занятий обучающихся.</p>
6	<p><i>Тема. Профилактика нарушений осанки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Профилактика нарушений осанки. Разновидности нарушений осанки: плоская спина, круглая спина, кругло-вогнутая спина, боковые искривления позвоночника. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Коррекция дефектов осанки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Определение состояния осанки у обучающихся младших классов. Основные признаки правильной и неправильной осанки, ее влияние на формирование организма. Виды искривления позвоночника. Разработка методических рекомендаций.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Овладение методами определения осанки школьника. Факторы, влияющие на осанку. Профилактика и лечение искривления осанки. Разработка методических рекомендаций.</p> <p><i>СР.</i> Подобрать комплексы физических упражнений для самостоятельной работы</p>

	обучающихся при различных нарушениях осанки.
7	<i>Тема. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы</i>
	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Основные виды занятий физическими упражнениями. Двигательная активность для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 13.</i> Измерение двигательной активности с помощью шагомера на уроке физической культуры в начальной школе. Виды двигательной активности школьников на уроке физической культуры. Способы повышения двигательной активности школьников на уроке физической культуры. Посещение урока по физической культуре в общеобразовательном учреждении.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы. Проба Штанге. Проба Генчи. Проба Серкина. Проба с приседаниями или подскоками (по методике Янкевича).
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы. Проба с приседаниями (по методике Апанасенко). Определение адаптационного потенциала (по методике Баевского).
	<i>СР.</i> Разработка комплекса физических упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
8	<i>Тема. Повышение функциональных возможностей дыхательной системы</i>
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Повышение функциональных возможностей дыхательной системы. Различные дыхательные методики для школьников: А.Н.Стрельниковой, К.Бутейко и др. Комплексы упражнений для улучшения показателей дыхательной системы.
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 16.</i> Различные дыхательные методики для школьников: А.Н.Стрельниковой, К.Бутейко и др. Комплексы упражнений для улучшения показателей дыхательной системы.
	<i>СР.</i> Подготовить доклад с презентацией по теме «Комплексы упражнений для улучшения показателей дыхательной системы».

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

<i>Темы и</i>	<i>Содержание</i>
1	<i>Тема. Введение в дисциплину</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Введение в дисциплину. Нормативно-правовое обеспечение дисциплины. Сущность, цель и задачи мониторинга физического здоровья обучающихся. Принципы и этапы мониторинга физического здоровья обучающихся. Здоровье человека. Структура физического здоровья обучающихся. Факторы, влияющие на здоровье. Диагностика факторов, влияющих на здоровье.
	<i>СР.</i> Составить тест по теме: Мониторинг физического здоровья обучающихся.
2	<i>Тема. Методы оценки физического здоровья обучающихся</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Методы оценки физического здоровья обучающихся. Оценка физического развития. Оценка физической подготовленности. Оценка физической работоспособности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Методы оценки физического здоровья обучающихся. Оценка физического развития. Антропометрические исследования. Определение компонентов веса тела обучающихся. Оценка физического развития методом индексов. Определение пропорций тела.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Методы оценки физического здоровья обучающихся. Оценка уровня физической подготовленности. Варианты оценки успеваемости по тестам физической подготовленности. Технология тестирования силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Средства и методы коррекции. Оценка физической работоспособности. Определение величины МПК.

	<p>Определение PWC_{170} методом степэргометрии.</p> <p><i>СР.</i> В тетради систематизировать статьи, тезисы из журналов, сборников научных конференций по теме «Физическое здоровье обучающихся». Написание курсовой работы.</p>
3	<p><i>Тема. Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Описание метода экспресс-оценки. Антропометрические измерения. Индексы количественной оценки показателей физического здоровья. Массо-ростовой индекс Кетле. Индекс Робинсона. Индекс Скибинского. Индекс Шаповаловой. Индекс Руфье.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Описание метода экспресс-оценки. Антропометрические измерения. Индексы количественной оценки показателей физического здоровья. Массо-ростовой индекс Кетле. Индекс Робинсона. Индекс Скибинского. Индекс Шаповаловой. Индекс Руфье. Результаты экспресс-тестирования физического здоровья. Гармоничное и дисгармоничное телосложение. Дефицит или избыток массы тела. Нарушение регуляции сердечно-сосудистой системы. Опасность возникновения артериальной гипертензии. Опасность возникновения первичной артериальной гипотонии. Функциональные возможности системы дыхания. Устойчивость организма к гипоксии. Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Общая оценка уровня физического здоровья школьников.</p> <p><i>СР.</i> Тестирование показателей физического здоровья школьников. Тестирование показателей физической подготовленности школьников. Определение физического развития школьников. Тестирование кондиционных способностей школьников. Анализ показателей физического здоровья школьников. Анализ показателей физической подготовленности школьников. Анализ результатов физического развития школьников. Анализ результатов тестов кондиционных способностей школьников. Создать кроссворд из 15 слов по теме «Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников» Написание курсовой работы.</p>
4	<p><i>Тема. Коррекция массо-ростовых показателей</i></p> <p><i>СР.</i> Коррекция массо-ростовых показателей. Оздоровительная физическая культура при ожирении. Физические упражнения для увеличения роста. Психологическая подготовка. Антропометрические измерения и их оценка. Оценка морфофункционального типа конституции. Методы оценки биологического развития детей. Методика разработки дневника самоконтроля школьника. Подобрать комплексы упражнений по снижению массы тела для самостоятельных занятий обучающихся.</p>
5	<p><i>Тема. Коррекция показателей артериального давления</i></p> <p><i>СР.</i> Коррекция показателей артериального давления. Оздоровительные упражнения при гипотонии. Оздоровительные упражнения для профилактики гипертонической болезни. Методики измерения АД: диастолическое, систолическое, пульсовое, среднединамическое, минутный объем крови, периферическое сопротивление. Оздоровительные упражнения при гипотонии. Оздоровительные упражнения для профилактики гипертонической болезни. Подобрать комплексы упражнений на профилактику гипертонии для самостоятельных занятий обучающихся.</p>
6	<p><i>Тема. Профилактика нарушений осанки</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 4.</i> Овладение методами определения осанки школьника. Факторы, влияющие на осанку. Профилактика и лечение искривления осанки. Разработка методических рекомендаций. Определение состояния осанки у обучающихся младших классов. Основные признаки правильной и неправильной осанки, ее влияние на формирование организма. Виды искривления позвоночника. Разработка методических рекомендаций.</p> <p><i>СР.</i> Профилактика нарушений осанки. Разновидности нарушений осанки: плоская спина, круглая спина, кругло-вогнутая спина, боковые искривления позвоночника. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для укрепления мышц спины. Коррекция дефектов осанки. Подобрать комплексы физических упражнений для самостоятельной работы обучающихся при различных нарушениях осанки.</p>

7	<i>Тема. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы</i>
	<i>СР. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Основные виды занятий физическими упражнениями. Двигательная активность для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Измерение двигательной активности с помощью шагомера на уроке физической культуры в начальной школе. Виды двигательной активности школьников на уроке физической культуры. Способы повышения двигательной активности школьников на уроке физической культуры. Посещение урока по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы. Проба Штанге. Проба Генчи. Проба Серкина. Проба с приседаниями или подскоками (по методике Янкевича). Проба с приседаниями (по методике Апанасенко). Определение адаптационного потенциала (по методике Баевского). Разработка комплекса физических упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.</i>
8	<i>Тема. Повышение функциональных возможностей дыхательной системы</i>
	<i>СР. Повышение функциональных возможностей дыхательной системы. Различные дыхательные методики для школьников: А.Н.Стрельниковой, К.Бутейко и др. Комплексы упражнений для улучшения показателей дыхательной системы. Различные дыхательные методики для школьников: А.Н.Стрельниковой, К.Бутейко и др. Комплексы упражнений для улучшения показателей дыхательной системы. Подготовить доклад с презентацией по теме «Комплексы упражнений для улучшения показателей дыхательной системы».</i>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен в 7 семестре;
- курсовая работа в 7 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС».

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1. Введение в дисциплину	10	3	30
2. Методы оценки физического здоровья обучающихся		17	
3. Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников		8	

4. Коррекция массо-ростовых показателей		8	
5. Коррекция показателей артериального давления		4	
6. Профилактика нарушений осанки		8	
7. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы		8	
8. Повышение функциональных возможностей дыхательной системы		4	
ИТОГО		10	60
		100	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- экзамен в 7 семестре;
- курсовая работа в 7 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2007. -464 с.
1. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- М.: Академия, 2014.- 480 с.
2. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб.пособие.- СПб, 2014.- гриф. – 125 с.

Дополнительная литература

3. Контроль за функциональным состоянием систем организма в практике физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Попова А.И., Бузмакова Л.В. и др., – Ижевск: УДГУ, 2010.- 196 с.
4. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методическое пособие / Поляков С.Д. и др. – М.: Айрис-пресс, 2006.- 96 с.
5. Погудин С.М. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников [Электронный ресурс + текст]: учебное пособие – Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2015. – 108 с.
6. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С.— Электрон.текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2011. — 142 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9886>. — ЭБС «IPRbooks»;
7. Чернышев А.В. Моделирование и прогнозирование состояния здоровья школьников с учетом особенностей их образа жизни и образовательного процесса на муниципальном уровне [Электронный ресурс]/ Чернышев А.В., Клименко Г.Я., Чопоров О.Н.— Электрон.текстовые данные. — Воронеж: Воронежский институт высоких технологий, Фармнет, 2014. — 225 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23353>. — ЭБС «IPRbooks»;
8. Иорданская Ф.А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса [Электронный ресурс]: монография/ Иорданская Ф.А.— Электрон.текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2013. — 180 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40788>. — ЭБС «IPRbooks»

Нормативные документы

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №6900/20 от 06.07.2020г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
- Научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Сайт «Федеральные государственные образовательные стандарты» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://fgos.ru>.
- Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>.
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский,	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.