

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 21:03:58  
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.

«30» мая 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Мониторинг и коррекция физического здоровья обучающихся (Б1.В.08)

Направление подготовки	49.03.01 <i>Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	« <i>Физкультурное образование</i> »
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	2022
Форма обучения, семестр	<i>очная: 6 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>курсовая работа, зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Галанова С.С., ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «19» апреля 2022 г. № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

Чайковский 2022

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является 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 компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Мониторинг и коррекция физического здоровья обучающихся» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

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

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1 Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации основных образовательных программ в области физической культуры.	<b>ПК-1.1 Планирует</b> образовательный процесс в предметной области физической культуры в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования. <b>ПК-1.2 Проводит</b> учебные занятия по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. <b>ПК-1.3 Осуществляет</b> контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе по физической культуре.
ПК-2 Способен осуществлять разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.	<b>ПК-2.1 Проектирует</b> деятельность в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта. <b>ПК-2.2 Способен</b> планировать и реализовывать мероприятия по спортивной ориентации и спортивному отбору обучающихся. <b>ПК-2.3 Организует</b> и осуществляет деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта. <b>ПК-2.4 Осуществляет</b> контроль, оценку и учет результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ области физической культуры и спорта.
01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» / ОТФ: А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» / ОТФ: А. Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам 05.012 «Тренер-преподаватель» / ОТФ: А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 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.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	60/30	60/30
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

#### 3.2 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.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	8/0
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	94/34	94/34
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Введение в дисциплину	2	2	0	8	12
2	Методы оценки физического здоровья обучающихся	2	6	0	8	16
3	Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников	2	6	0	8	16

4	Коррекция массо-ростовых показателей	2	4	0	8	14
5	Коррекция показателей артериального давления	2	2	0	7	11
6	Профилактика нарушений осанки	2	4	0	7	13
7	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	2	6	0	7	15
8	Повышение функциональных возможностей дыхательной системы	2	2	0	7	11
Итого:		16	32	0	60	108

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Введение в дисциплину	2	0	0	10	12
2	Методы оценки физического здоровья обучающихся	2	4	0	12	18
3	Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников	2	2	0	12	16
4	Коррекция массо-ростовых показателей	0	0	0	12	12
5	Коррекция показателей артериального давления	0	0	0	12	12
6	Профилактика нарушений осанки	0	2	0	12	14
7	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	0	0	0	12	12
8	Повышение функциональных возможностей дыхательной системы	0	0	0	12	12
Итого:		6	8	0	94	108

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.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
<i>Тема Введение в дисциплину</i>	
1	<i>Занятие лекционного типа 1. Введение в дисциплину.</i> Сущность, цель и задачи мониторинга физического здоровья обучающихся. Здоровье человека. Структура физического здоровья обучающихся.
	<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.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить тест по теме: Мониторинг физического здоровья обучающихся. Написание курсовой работы.
<i>Тема Методы оценки физического здоровья обучающихся</i>	
2	<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) 2.</i> Методы оценки физического здоровья обучающихся. Оценка физического развития. Антропометрические исследования. Определение компонентов веса тела обучающихся. Оценка физического развития методом индексов.

	<p>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>Самостоятельная работа:</i> В тетради систематизировать статьи, тезисы из журналов, сборников научных конференций по теме «Физическое здоровье обучающихся». Разработайте план физкультурных мероприятий для повышения двигательной активности обучающихся среднего школьного возраста. Написание курсовой работы.</p>
	<p><i>Тема Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников</i></p>
3	<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) 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>Самостоятельная работа:</i> Создать кроссворд из 15 слов по теме «Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников». Проведите расчет и анализ результатов индекса Кетле у обучающихся 7-х классов. Дайте практические рекомендации. Проведите расчет и анализ результатов индекса Робинсона у обучающихся 5-х классов. Дайте практические рекомендации. Написание курсовой работы.</p>
	<p><i>Тема Коррекция массо-ростовых показателей</i></p>
4	<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>Самостоятельная работа:</i> Разработайте комплекс упражнений для коррекции массо-ростовых показателей детей подросткового возраста. Подготовьте и проведите подвижную перемену с учащимися младших классов. Написание курсовой работы.</p>
	<p><i>Тема Коррекция показателей артериального давления</i></p>
5	<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>Самостоятельная работа:</i> Подобрать комплексы упражнений на профилактику гипертонии для самостоятельных занятий обучающихся. Написание курсовой работы.</p>
	<p><i>Тема Профилактика нарушений осанки</i></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Профилактика нарушений осанки. Разновидности нарушений</p>

	<p>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>Самостоятельная работа:</i> Разработайте комплексы упражнений для самостоятельной работы обучающихся при различных нарушениях осанки. Написание курсовой работы.</p>
7	<p><i>Тема Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Основные виды занятий физическими упражнениями. Двигательная активность для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p><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.</p> <p><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).</p> <p><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).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработайте комплекс физических упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Написание курсовой работы.</p>
8	<p><i>Тема Повышение функциональных возможностей дыхательной системы</i></p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад с презентацией по теме «Комплексы упражнений для улучшения показателей дыхательной системы». Написание курсовой работы.</p>

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Введение в дисциплину</i>
1	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить тест по теме: Мониторинг физического здоровья обучающихся.</p>
	<i>Тема Методы оценки физического здоровья обучающихся</i>
2	<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) 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.</p> <p><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</p>

	<p>физической работоспособности. Определение величины МПК. Определение <math>PWC_{170}</math> методом степэргометрии.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> В тетради систематизировать статьи, тезисы из журналов, сборников научных конференций по теме «Физическое здоровье обучающихся». Разработайте план физкультурных мероприятий для повышения двигательной активности обучающихся среднего школьного возраста. 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>Самостоятельная работа:</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». Проведите расчет и анализ результатов индекса Кетле у обучающихся 7-х классов. Дайте практические рекомендации. Проведите расчет и анализ результатов индекса Робинсона у обучающихся 5-х классов. Дайте практические рекомендации. Написание курсовой работы.</p>
	<p><i>Тема Коррекция массо-ростовых показателей</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</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. Разработайте комплекс упражнений для коррекции массо-ростовых показателей детей подросткового возраста. Подготовьте и проведите подвижную перемену с учащимися младших классов. Написание курсовой работы.</p>
	<p><i>Тема Коррекция показателей артериального давления</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</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. Написание курсовой работы.</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>Самостоятельная работа:</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. Разработайте комплексы упражнений для самостоятельной работы обучающихся при различных нарушениях осанки. Написание курсовой работы.</p>
	<p><i>Тема Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Основные виды занятий физическими упражнениями. Двигательная активность для</p>
7	

	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). Разработайте комплекс физических упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Написание курсовой работы.
8	<p style="text-align: center;"><i>Тема Повышение функциональных возможностей дыхательной системы</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</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. 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». Написание курсовой работы.</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- М.: Академия, 2014.- 480 с.
2. 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».

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Погодин С.М. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников [Электронный ресурс + текст]: учебное пособие – Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2015. – 108 с.
4. Магомедов, Р. Р. Мониторинг физического состояния занимающихся физической культурой : монография / Р. Р. Магомедов, О. В. Адамова ; под редакцией Н. Б. Ромаевой. — Ставрополь : Ставролит, 2017. — 171 с. — ISBN 978-5-903998-78-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117387.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ 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

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	<a href="http://window.edu.ru/window">http://window.edu.ru/window</a>
5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
7.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 7 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, ул. Ленина, д.67.	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