

Документ подписан простыми электронными подписями  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанавич Чайковский  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:47  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

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

«24» июня 2021г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Методика фитнес-тестирования (Б1.В.ДВ.02.02)

<b>Направление подготовки</b>	49.03.01 Физическая культура
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Чайковский, 2021г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

**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 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, профессиональных знаний, умений и опыта, необходимых для контроля эффективности физкультурно-оздоровительного процесса, средствами фитнес-тестирования разных возрастных групп населения.

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о содержании фитнес-тестирования;
- сформировать у студентов практические умения по оценке эффективности физкультурно-оздоровительного процесса, средствами фитнес-тестирования разных возрастных групп населения;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Процесс изучения Методика фитнес-тестирования (Б1.В.ДВ.02.02) направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-9 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования	ПК-9.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения ПК-9.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования ПК-9.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования	<b>Знает</b> – систему тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности п проведения тестирования физического состояния населения в фитнесе – правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе – контрольные показатели и стандартные результаты тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе – методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования – симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании – методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования человека в фитнесе – особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста <b>Умеет</b> – использовать систему квалифицирующих

показателей и данных о населении для определения факторов риска занятий фитнесом

- применять методы неинвазивного тестирования текущего физического состояния
- проводить антропометрические замеры тела человека
- использовать контрольно-измерительные приборы и оборудование для замера частоты сердечных сокращений и кровяного давления
- использовать измерительные приборы и оборудование для замера веса и роста, состава тела человека, замера дальности наклонов вперед
- применять систему тестов динамического тестирования с учетом текущего физического состояния тестируемого для обеспечения его безопасности
- инструктировать население по вопросам подготовки к динамическому тестированию, в том числе разъяснять процедуру проведения теста и признаки возникновения дискомфорта
- контролировать усталость, перенапряжение тестируемого при проведении динамического тестирования и определять симптомы, требующие прекращения тестирования, в целях обеспечения безопасности тестируемого
- использовать эргометр, беговую дорожку, степ-платформу и систему беговых тестов для проведения тестирования и диагностики аэробной выносливости
- интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов
- выявлять сильные и слабые стороны физического развития и подготовленности человека по компонентам фитнеса на основе тестирования и определять достижимые цели занятий фитнесом
- подбирать для населения упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования

**Имеет опыт**

- изучения данных о населении, противопоказаний к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса и определение факторов риска занятий фитнесом
- тестирования неинвазивными методами текущего физического состояния человека: замер частоты сердечных сокращений в покое, кровяного давления в покое

		<ul style="list-style-type: none"> <li>–антропометрических замеров тела человека</li> <li>–инструктажа по подготовке и проведению динамического тестирования мышечной выносливости, аэробной выносливости, гибкости и равновесия человека (далее – динамического тестирования)</li> <li>–тестирования мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека</li> <li>–тестирования аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой</li> <li>–тестирования гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека</li> <li>–тестирования равновесия человека</li> <li>–обобщения и интерпретации результатов тестирования физического состояния человека</li> <li>–оценки физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса</li> <li>–постановки достижимых человеком целей занятия фитнесом</li> </ul>
<p>ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом</p>	<p>ПК-10.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека</p> <p>ПК-10.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> <p>ПК-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и</p>	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям/видам фитнеса</li> <li>–факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса</li> </ul> <p><b>Имеет опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–предварительного определения физического состояния населения методами фитнес-тестирования</li> <li>–определения системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования</li> <li>–определения достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ</li> <li>–подбора и дозировки упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения</li> </ul>

	планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг. / ОТФ А Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам	

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина Методика фитнес-тестирования (Б1.В.ДВ.02.02) относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: (Теория фитнеса, Теория и методика аэробики, Теория и методика аквафитнеса), Медико-биологические основы фитнеса, Спортивная адаптология.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины, будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: (Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика силового тренинга, Восточные оздоровительные системы), Технология планирования фитнес-программ, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методики закаливания для лиц разного возраста, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Учебная практика: ознакомительная.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	14	14
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	22	22
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	62/19	62/19
2.1	Контрольная работа	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах в зачетных единицах	72 2	72 2

## 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	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Особенности и содержание тестирования физического состояния	ПК-9.1,9.2,9.3, 10.1,10.2,10.3	6	12	18	16	34	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
2	Спортивно-оздоровительный мониторинг	ПК-9.1,9.2,9.3, 10.1,10.2,10.3	4	8	12	12	24	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ИС-2
3	Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом	ПК-9.1,9.2,9.3, 10.1,10.2,10.3	4	2	6	8	14	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ИС-2
<b>Итого:</b>			14	22	36	36	72		

## 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	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Особенности и содержание тестирования физического состояния	ПК-9.1,9.2,9.3, 10.1,10.2,10.3	2	2	4	22	26	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2
2	Спортивно-оздоровительный мониторинг	ПК-9.1,9.2,9.3, 10.1,10.2,10.3	1	2	3	20	23	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР -2
3	Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом	ПК-9.1,9.2,9.3, 10.1,10.2,10.3	1	2	3	20	23	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР -2
<b>ИТОГО:</b>			4	6	10	62	72		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i> УО-1-собеседование; УО-3 – зачет;</p> <p><i>Письменные работы (ПР)</i> ПР-1- тест, письменный ответ; ПР-2- контрольная 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)

	Содержание
1	<p>Тема Особенности и содержание тестирования физического состояния</p> <p><i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Тестирование физической подготовленности как научная проблема. Характеристика физических состояний, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Реакции систем организма на физические нагрузки. Морфофизиологические основы развития двигательных качеств. Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления. Особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста: результаты научных исследований и практика.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Шкалы и уровни соматического здоровья. Комплексная оценка</p>



	<p>состояния физического здоровья. Критерии и элементы здоровья. Уровни здоровья в донозологической диагностике. Уровни здоровья по Г.Л. Апанасенко. Биосоциальный подход к категоризации здоровья в валеологической антропологии (сбалансированное, умеренно разбалансированное и существенно разбалансированное здоровье). Оценка состояния здоровья в различных подходах и методиках. Структура карты тестирования показателей здоровья. Определение адаптационного потенциала (коэффициента здоровья) по методике Р.М. Баевского. Определение уровня соматического здоровья по экспресс-оценке Г.Л. Апанасенко. Определение «количества здоровья» по Н.М. Амосову. Оценка физического состояния по Д.Н. Давиденко. Оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста. Оценка физической работоспособности по данным теста PWC170 и непрямого определения МПК. Оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы. Комплексная оценка показателей здоровья школьников по результатам тестирования параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Тестирование физической подготовленности как научная проблема». «Шкалы и уровни соматического здоровья». Подготовка к занятию семинарского типа: «Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий».</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий. Содержание этапов тестирования. Методы оценки физического развития. Основные теоретические положения. Соматоскопия. Соматометрия. Физиометрия. Степень гармоничности и уровня физического развития. Антропометрические измерения. Методики измерения: длиннотных размеров, поперечных размеров (диаметров), обхватных размеров, массы тела. Массо-ростовой индекс Кеттле-2. Методика измерения толщины кожно-жировых складок. Определение процента жировой массы тела. Метод сигмальных отклонений (антропометрических стандартов), метод оценки с помощью таблиц-шкал регрессии, центильный метод оценки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Оценка типа телосложения».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Оценка типа телосложения. Классификации морфотипов по М.В.Черноруцкому, по В.Г.Штефко. Оценка формы грудной клетки, живота, ног, степени развития мышечного и жирового компонента. Оценка пропорциональности телосложения. Оценка осанки. Оценка стопы. Методика осмотра стопы (плантография по И.М.Чижину, по В.А.Яралову-Яраленду; кодометрия). Определение наличия плоскостопия.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам. Понятие о функциональной подготовленности, ЧСС, АД, проба Штанге, проба Генчи, пробы Руфье и Шаповаловой, индексы Робинсона и Скибинского.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Современные технологии тестирования физического состояния».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Современные технологии тестирования физического состояния. Информационная система «Журнал тренера». Информационная система «Анализатор здоровья». Методика «Омега - С».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Функциональная асимметрия».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Функциональная асимметрия. Проблема функциональной асимметрии. Общие положения теории функциональной асимметрии. Методы оценки функциональной асимметрии (конституциональные, статические, динамические). Двигательная асимметрия (рук, ног). Сенсорная асимметрия (зрения, слуха, тактильная). Критерии оценки ФА.</p>
2	<p style="text-align: center;">Тема Спортивно-оздоровительный мониторинг</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Спортивно-оздоровительный мониторинг. Цель задачи, принципы. Основные направления реализации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга физической подготовленности. Методы и технологии сбора данных о физической подготовленности занимающихся фитнесом и спортом людей. Методика фитнес-тестирования. Порядок проведения тестирования физического состояния населения в фитнесе. Правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в</p>

<p>фитнесе. Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности. Методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования. Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании. Противопоказания к использованию нагрузочных тестов.</p>
<p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Спортивно-оздоровительный мониторинг». Подготовка к занятию семинарского типа: «Нормативные акты, регулирующие процедуру спортивно-оздоровительного мониторинга».</p>
<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Нормативные акты, регулирующие процедуру спортивно-оздоровительного мониторинга. Методы спортивно-оздоровительного мониторинга: низкоформализованные (наблюдение, беседа, анкетирование, экспертная оценка.), высокоформализованные (различные методики тестов, проб, аппаратурных методов, социометрия, эксперимент).</p>
<p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Характеристика стандартных тестов физической подготовленности».</p>
<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Характеристика стандартных тестов физической подготовленности. Физические качества, физическая подготовленность. Требования к тестам физической подготовленности и к их применению. Тесты по определению развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции. Специальные тесты двигательной подготовленности. Оценка уровня физической подготовленности. Тесты по определению развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции по шести тестам. Расчёт индивидуального двигательного возраста. Возрастные оценочные нормативы.</p>
<p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Характеристика стандартных тестов физической подготовленности». Подготовка к занятию семинарского типа: «Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса».</p>
<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса. Методики тестирования общей физической работоспособности. Общеввропейский вариант проба PWC170 (модификация В.Л. Карпмана, модификация, Л.И. Абросимовой и И.А. Корниенко, проба с бегом, проба с плаванием вольным стилем, проба с бегом на лыжах, проба с бегом на коньках, проба с передвижением на велосипеде, проба с греблей, Гарвардский степ-тест, тест Новакки). Функциональное тестирование энергетических потенциалов организма (проба со ступенчато возрастающей нагрузкой, тест Конкони, проба на удержание критической мощности, тест однократной предельной работы, тест повторной предельной работы, тест максимальной анаэробной мощности, тест повторной нагрузки максимальной мощности. «Полевые» эквиваленты тестирования энергетических потенциалов организма. Принципы оценки работы, выполненной в нагрузочных тестах.</p>
<p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Построение индивидуального профиля физической кондиции».</p>
<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Построение индивидуального профиля физической кондиции. Специальные тесты: проба Абалакова, тесты на быстроту двигательной реакции, степ-тест для женщин. Комплексная оценка физической (двигательной) подготовленности. Тест Купера. Тестирование статического и динамического равновесия, тестирование гибкости, быстроты, прыгучести, силовой, скоростно-силовой выносливости. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека. Тестирование равновесия человека.</p>
<p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Динамическое тестирование».</p>
<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Динамическое тестирование. Разработка контрольных упражнений для динамического тестирования на основе приседаний,</p>

	выпадов, жима, тяги, упора лежа. Ошибки выполнения. Диагностика.
4	<p>Тема Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом</p> <p><i>Занятия лекционного типа 6,7.</i> Моделирование диагностического этапа разработки индивидуальной фитнес-программы в зависимости от целевой группы. Целевой, организационно-деятельностный, результативный этапы. Контрольные показатели и стандартные результаты тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе. Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования. Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ. Подбор и дозировки упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Моделирование диагностического этапа разработки индивидуальной фитнес-программы в зависимости от целевой группы». Подготовка к занятию семинарского типа: «Управление тренировочным процессом на основе данных мониторинга состояний».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Управление тренировочным процессом на основе данных мониторинга состояний. Многоконтурное регулирование тренировочных нагрузок. Интерпретация данных предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценка первоначального физического состояния человека по компонентам фитнеса.</p>

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

	Содержание
1	<p>Тема Особенности и содержание тестирования физического состояния</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Тестирование физической подготовленности как научная проблема. Характеристика физических состояний, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Реакции систем организма на физические нагрузки. Морфофизиологические основы развития двигательных качеств. Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления. Особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста: результаты научных исследований и практика. Шкалы и уровни соматического здоровья. Комплексная оценка состояния физического здоровья. Критерии и элементы здоровья. Уровни здоровья в донологической диагностике. Уровни здоровья по Г.Л. Апанасенко. Биосоциальный подход к категоризации здоровья в валеологической антропологии (сбалансированное, умеренно разбалансированное и существенно разбалансированное здоровье). Оценка состояния здоровья в различных подходах и методиках. Структура карты тестирования показателей здоровья. Определение адаптационного потенциала (коэффициента здоровья) по методике Р.М. Баевского. определение уровня соматического здоровья по экспресс-оценке Г.Л. Апанасенко. определение «количества здоровья» по Н.М. Амосову. Оценка физического состояния по Д.Н. Давиденко. Оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста. Оценка физической работоспособности по данным теста PWC170 и непрямого определения МПК. Оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы. Комплексная оценка показателей здоровья школьников по результатам тестирования параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Тестирование физической подготовленности как научная проблема». «Шкалы и уровни соматического здоровья». Подготовка к занятию семинарского типа: «Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Этапы контроля и содержание контрольных мероприятий. Содержание этапов тестирования. Методы оценки физического развития. Основные теоретические положения. Соматоскопия. Соматометрия. Физиометрия. Степень гармоничности и уровня физического развития. Антропометрические измерения. Методики измерения: длиннотных размеров, поперечных размеров (диаметров), обхватных размеров, массы тела. Массо-ростовой индекс Кеттле-2. методика измерения толщины кожно-</p>

	<p>жировых складок. Определение процента жировой массы тела. Метод сигмальных отклонений (антропометрических стандартов), метод оценки с помощью таблиц-шкал регрессии, центильный метод оценки. Оценка типа телосложения. Классификации морфотипов по М.В.Черноруцкому, по В.Г.Штефко. Оценка формы грудной клетки, живота, ног, степени развития мышечного и жирового компонента. Оценка пропорциональности телосложения. Оценка осанки.</p> <p>Оценка стопы. Методика осмотра стопы (плантография по И.М.Чижину, по В.А.Яралову-Яраленду; кодометрия). Определение наличия плоскостопия. Современные технологии тестирования физического состояния. Информационная система «Журнал тренера». Информационная система «Анализатор здоровья». Методика «Омега - С».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> самостоятельно изучить вопросы: «Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам. Понятие о функциональной подготовленности, ЧСС, АД, проба Штанге, проба Генчи, пробы Руфье и Шаповаловой, индексы Робинсона и Скибинского. Функциональная асимметрия. Проблема функциональной асимметрии. Общие положения теории функциональной асимметрии. Методы оценки функциональной асимметрии (конституциональные, статические, динамические). Двигательная асимметрия (рук, ног). Сенсорная асимметрия (зрения, слуха, тактильная). Критерии оценки ФА».</p>
2	<p style="text-align: center;">Тема Спортивно-оздоровительный мониторинг</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Спортивно-оздоровительный мониторинг. Цель задачи, принципы. Основные направления реализации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга физической подготовленности. Методы и технологии сбора данных о физической подготовленности занимающихся фитнесом и спортом людей. Методика фитнес-тестирования. Порядок проведения тестирования физического состояния населения в фитнесе. Правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе. Система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности. Методы измерения и фиксации результатов фитнес-тестирования. Симптомы усталости, дискомфорта и перенапряжения тестируемого при динамическом тестировании. Противопоказания к использованию нагрузочных тестов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Спортивно-оздоровительный мониторинг». Подготовка к занятию семинарского типа: «Нормативные акты, регулирующие процедуру спортивно-оздоровительного мониторинга».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Нормативные акты, регулирующие процедуру спортивно-оздоровительного мониторинга. Методы спортивно-оздоровительного мониторинга: низкоформализованные (наблюдение, беседа, анкетирование, экспертная оценка.), высокоформализованные (различные методики тестов, проб, аппаратурных методов, социометрия, эксперимент). Оценка физического состояния и определение сильных и слабых сторон физического развития и подготовленности человека по компонентам системы фитнеса. Методики тестирования общей физической работоспособности. Общеевропейский вариант проба РWC170 (модификация В.Л. Карпмана, модификация, Л.И. Абросимовой и И.А. Корниенко, проба с бегом, проба с плаванием вольным стилем, проба с бегом на лыжах, проба с бегом на коньках, проба с передвижением на велосипеде, проба с греблей, Гарвардский степ-тест, тест Новакки). Функциональное тестирование энергетических потенциалов организма (проба со ступенчато возрастающей нагрузкой, тест Конкони, проба на удержание критической мощности, тест однократной предельной работы, тест повторной предельной работы, тест максимальной анаэробной мощности, тест повторной нагрузки максимальной мощности. «Полевые» эквиваленты тестирования энергетических потенциалов организма. Принципы оценки работы, выполненной в нагрузочных тестах.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> самостоятельно изучить вопросы: «Характеристика стандартных тестов физической подготовленности. Физические качества, физическая подготовленность. Требования к тестам физической подготовленности и к их применению. Тесты по определению развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции. Специальные тесты двигательной подготовленности. Оценка уровня физической подготовленности. Тесты по определению развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции по шести тестам. Расчёт индивидуального двигательного возраста. Возрастные оценочные нормативы. Построение индивидуального</p>

	<p>профиля физической кондиции. Специальные тесты: проба Абалакова, тесты на быстроту двигательной реакции, степ-тест для женщин. Комплексная оценка физической (двигательной) подготовленности. Тест Купера. Тестирование статического и динамического равновесия, тестирование гибкости, быстроты, прыгучести, силовой, скоростно-силовой выносливости. Тестирование мышечной силы и мышечной выносливости с использованием системы тестов для отдельных частей тела и групп мышц человека. Тестирование аэробной выносливости человека с использованием системы тестов с динамической нагрузкой. Тестирование гибкости с использованием системы тестов для отдельных групп мышц человека. Тестирование равновесия человека. Динамическое тестирование. Разработка контрольных упражнений для динамического тестирования на основе приседаний, выпадов, жима, тяги, упора лежа. Ошибки выполнения. Диагностика».</p>
4	<p>Тема Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Моделирование диагностического этапа разработки индивидуальной фитнес-программы в зависимости от целевой группы. Целевой, организационно-деятельностный, результирующий этапы. Контрольные показатели и стандартные результаты тестирования физического состояния в покое, антропологических замеров, динамического тестирования в фитнесе. Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования. Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ. Подбор и дозировки упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторение лекционного материала по теме: «Моделирование диагностического этапа разработки индивидуальной фитнес-программы в зависимости от целевой группы». Подготовка к занятию семинарского типа: «Управление тренировочным процессом на основе данных мониторинга состояний».</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Управление тренировочным процессом на основе данных мониторинга состояний. Многоконтурное регулирование тренировочных нагрузок. Интерпретация данных предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценка первоначального физического состояния человека по компонентам фитнеса.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение контрольной работы.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 5 семестре.

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

#### Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Особенности и содержание тестирования физического состояния	10	20	30
Спортивно-оздоровительный мониторинг		20	
Фитнес-тестирование как основа эффективного управления тренировочным процессом		20	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*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>

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

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
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 для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– *зачет в 5 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. Акатова А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие / А.А. Акатова, Т.В. Абызова. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
2. Гигиена физической культуры и спортивная медицина: лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие-М.: Московский городской педагогический университет, 2011.электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
3. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
4. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. - СПб, 2014. - гриф.-электр. ресурс
5. Миллер Л.Л. Врачебный контроль: учебное пособие - СПб, 2011. электрон. ресурс.
6. Солодков, А.С. Физиология спорта: функциональные состояния спортсменов и способы их восстановления: учеб. пособие. - СПб, 2015.

### Дополнительная литература

7. Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний: учеб. пос.-М.: Кнорус, 2013.
8. Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие-Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
9. Основы медицинских знаний: учеб. пособие/ Айзман Р.И. и др.- Новосибирск: АРТА, 2011.
10. Романюк В.П. и др. Основы медицинских знаний (история этапов развития): учебное пособие – СПб: б.и., 2018.элект. ресурс
11. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособ.- СПб, 2007.

## 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 ЧГАФКиС) – 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 июля 2020г. с «24» сентября 2020г. по «24» сентября 2021г., лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.

- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/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>
<p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии;</p> <p>3. Учебно-наглядные пособия: плакаты;</p> <p>4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>

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.