

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.07.01  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивно-оздоровительный мониторинг  
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)  
Тренерская деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	4	Итого
Форма контроля	КР, экзамен	
Вид занятий		
Лекции	16	16
Лабораторные		
Практические	18	18
Руководство: курсовые работы	1	1
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	35,35	35,35
Самостоятельная работа	37,0	37,0
Контроль	35,65	35,65
Итого	108,0	108,0

Рабочую программу составил(и):

профессор, доцент, д.п.н, Балашова В.Ф.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

доцент, доцент, к.п.н., Подлубная А.А.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Тренерская деятельность в области физической культуры и спорта

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2030\_ г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель – освоение студентами системы научно-практических знаний, умений, компетенций в области спортивно-оздоровительного мониторинга и обеспечение готовности студентов к проведению мониторинговых исследований в области физкультурно-спортивной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Теория и методика физического воспитания и спорта», «Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности», «Технологии цифрового образования», «Средства программной разработки», «Научно-методическая деятельность».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Методы количественного и качественного анализа данных», «Маркетинг и менеджмент в спорте и фитнес-индустрии», «Управление методической деятельностью спортивной школы», «Производственная практика (преддипломная практика)», «Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-10 Способен преподавать предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	ПК-10.1 Использует требования федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы при преподавании предметов	Знать: - требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования; - основные технологии оценочно-аналитической деятельности при оценивании личностных достижений обучающихся, в том числе с применением ИКТ.
		Уметь: разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных программ мониторинга личностных достижений обучающихся; - применять в коммуникационном процессе программные продукты: Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, ZOOM, Moodle.
		Владеть: - информационно-коммуникационными технологиями и электронными образовательными ресурсами при разработке отдельных компонентов мониторинговых программ в реальной и виртуальной образовательной среде:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками поиска, обмена информацией, создания документов и образовательных материалов с применением систем Google, Яндекс, Google документы, Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Adobe Photoshop, Adobe Premier, Miro.</li> </ul>
	<p>ПК-10.2 Понимает важность достижения результатов при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий) методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения</p>	<p>Знать: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, функциональной подготовленности, психического состояния обучающихся;</p> <p>- методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</p> <p>- нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;</p> <p>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;</p> <p>- методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта;</p> <p>- особенности оценивания результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
		<p>Уметь: - использовать методы измерения и оценки физического развития, двигательных качеств, функциональной подготовленности, психического состояния обучающихся;</p> <p>- вносить коррекцию в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды.</p>
		<p>Владеть: - навыками использования методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности,</p>

		<p>психического состояния обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками внесения коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды.</li> </ul>
	<p>ПК-10.3 Использует методы педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта, а также в педагогическом процессе по физическому воспитанию</p>	<p>Знать: - методы математической обработки данных при осуществлении контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы организации и проведения мониторинговых исследований учебно-тренировочном и педагогическом процессе в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>
		<p>Уметь: - использовать методы математического анализа и моделирования при проведении мониторинговых исследований в учебно-тренировочном и педагогическом процессе сферы физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам.</li> </ul>
		<p>Владеть: навыками применения компьютерной техники при проведении математической обработки результатов и поиска необходимой информации.</p>
<p>ПК-20 Способен к осуществлению мониторинга и оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ</p>	<p>ПК-20.1 Умеет планировать и проводить мониторинг по оценке качества реализации дополнительных общеобразовательных программ</p>	<p>Знать:- законодательные акты в сфере мониторинговых исследований в физической культуре и спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики проведения мониторинговых исследований в физической культуре и спорте;</li> <li>- основы возрастного развития физических кондиций занимающихся физической культурой и спортом.</li> </ul>
		<p>Уметь:- проводить мониторинговые исследования состояния физических кондиций обучающихся образовательных организаций различного типа на основе</p>

		<p>государственных образовательных стандартов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в процессе мониторинга современные методики исследований;</li> <li>- обрабатывать результаты мониторинговых исследований физического развития и двигательной подготовленности обучающихся.</li> </ul>
		<p>Владеть:- навыками организации и проведения мониторинговых исследований с разновозрастными группами обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками анализа и обобщения результатов мониторинговых исследований физического здоровья обучающихся в системе общего и дополнительного образования</li> </ul>
	<p>ПК-20.2 Способен анализировать результаты мониторинга и оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ, давать рекомендации педагогам дополнительного образования в области физической культуры и спорта по совершенствованию образовательного процесса</p>	<p>Знать:- теорию и методику физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные Федеральные образовательные стандарты;</li> <li>- современные технологии разработки планов и программ мониторинговых исследований, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий (MS Excel, Google Docs и др.).</li> </ul>
		<p>Уметь:- определять цель, задачи и структуру учебных планов и образовательных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать планы и мониторинговых исследований в физической культуре и спорте для образовательных организаций различного уровня образования.</li> </ul> <p>Владеть:- технологиями разработки планов и программ мониторинга для образовательных организаций различного типа образования, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий (MS Excel, Google Docs и др.).</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
<b>Раздел 1.</b> Теоретические и научно-методические основы спортивно-оздоровительного мониторинга	Лек 1	Тема 1.1. Введение в дисциплину "Спортивно-оздоровительный мониторинг". Современные подходы к организации системы мониторинга в образовании.	4	2	-	-	-
	ПрЗ 1	Требования и практические рекомендации к написанию и защите курсовой работы по дисциплине "Спортивно-оздоровительный мониторинг".	4	2	-	-	-
	Лек 2	Тема 1.2. Понятие «мониторинг». Исторические предпосылки возникновения педагогического мониторинга. Сущность мониторинга как средство повышения качества образования. Виды, функции и принципы мониторинга.	4	2	-	-	-
	ПрЗ 2	Тема 1.2. Понятие «мониторинг». Исторические предпосылки возникновения педагогического мониторинга. Сущность мониторинга как средство повышения качества образования. Виды, функции и принципы мониторинга.	4	2	5	-	Практическое задание. Тест
	Лек 3	Тема 1.3. Предмет «физическая культура» и его значение в комплексной оценке качества образования. Мониторинг физического состояния как оценка эффективности образовательного процесса	4	2	-	-	-
	ПрЗ 3	Тема 1.3. Предмет «физическая культура» и его значение в комплексной оценке качества образования. Мониторинг физического состояния как оценка эффективности образовательного процесса	4	2	5	-	Доклад и презентация. Тест.

Раздел 2. Организация и методы проведения спортивно- оздоровительного мониторинга	Лек 4	Тема 1.4. Факторы, понятия и термины, определяющие качество образования в сфере физической культуры	4	2	-	-	
	ПрЗ 4	Тема 1.4. Факторы, понятия и термины, определяющие качество образования в сфере физической культуры	4	2	10	-	Доклад и презентация. Тест
	Лек 5	Тема 1.5. Мониторинговые исследования в физической культуре и спорте. Контрольные испытания. Тесты. Тестирование физической подготовленности.	4	2	-	-	
	ПрЗ 5	Тема 1.5. Мониторинговые исследования в физической культуре и спорте. Контрольные испытания. Тесты. Тестирование физической подготовленности. Математическая обработка результатов. Оформление результатов диагностики.	4	2	10	-	Практическое задание. Тест
	Лек 6	Тема 1.6. Мониторинговые исследования физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой.	4	2	-	-	
	ПрЗ 6	Тема 1.6. Мониторинговые исследования физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой. Математическая обработка результатов. Оформление результатов диагностики.	4	2	10	-	Практическое задание. Тест
	Лек 7	Тема 1.7. Мониторинговые исследования психического состояния занимающихся физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой.	4	2	-	-	
	ПрЗ 7	Тема 1.7. Мониторинговые исследования психического состояния занимающихся физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой. Математическая обработка результатов. Оформление результатов диагностики.	4	2	10	-	Практическое задание. Тест



Лек 8	Тема 1.8. Мониторинговые исследования показателей здоровья занимающихся физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой. Тестирование уровня знаний по предмету «физическая культура».	4	2	-	-	
ПрЗ 8	Тема 1.9. Математическая обработка результатов оценки состояния здоровья, уровня знаний по теории физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры. Математическая обработка результатов. Оформление результатов диагностики.	4	2	10	-	Практическое задание. Тест
ПрЗ 9	Подготовка к тестированию	4	0			
ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	4	2	100		Тест.
Сам.	Выполнение практических заданий. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1.	4	37	30	-	-
ПА		4	0,35	-	-	-
КР	Выполнение курсовой работы.	4	1			Курсовая работа
Контрол	Экзамен	4	35,65	-	-	-
ПСЦ				10		
<b>Итого:</b>			<b>108</b>	<b>(100+100)/2</b>		

**Схема расчета итогового балла** - Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2

85-100 баллов – отлично

70-84 баллов – хорошо

55-69 баллов – удовлетворительно

0-54 баллов - неудовлетворительно

## 5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4	ПК-10	Доклад с презентацией. Тестовые задания. Вопросы к экзамену. Курсовая работа.
4	ПК-20	Доклад с презентацией. Тестовые задания. Вопросы к экзамену. Курсовая работа.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Выполнить курсовую работу

Темы курсовых работ

№ п/п	Темы
1.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у детей младшего школьного возраста.

2.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у детей среднего школьного возраста.
3.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у детей старшего школьного возраста.
4.	Исследование динамики качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.).
5.	Определение уровня знаний по теории физической культуры и спорта у старшеклассников в динамике.
6.	Изучение изменения отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий физической культурой и спортом.
7.	Изучение изменения отношения студенческой молодежи к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий физической культурой и спортом.
8.	Исследование динамики уровня физического развития у детей дошкольного возраста, занимающихся физической культурой.
9.	Исследование динамики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
10.	Исследование динамики уровня физического развития у детей среднего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
11.	Исследование динамики уровня физического развития у детей старшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
12.	Исследование динамики уровня физического развития у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.), занимающихся физической культурой и спортом.
13.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста, занимающихся физической культурой.
14.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
15.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
16.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста, занимающихся физической культурой.
17.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.), занимающихся физической культурой и спортом.
18.	Исследование психофизических особенностей у детей, занимающихся спортом в динамике.
19.	Исследование двигательных качеств у спортсменов в динамике.
20.	Исследование скоростных и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов 12-14 лет в динамике.
21.	Изучение развития быстроты и силы у пловцов 14-16 лет в динамике.
22.	Изучение развития двигательных качеств у футболистов 10-12 лет в динамике.
23.	Изучение координационных способностей и гибкости у гимнасток 7-8 лет в динамике.
24.	Определение силовых и скоростно-силовых способностей у волейболистов 16-18 лет в динамике.
25.	Изучение развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста с использованием средств подвижных игр в динамике.
26.	Определение развития двигательных качеств у студентов, занимающихся спортивными играми, в динамике.
27.	Определение развития двигательных качеств у студенток, занимающихся аэробикой, в динамике.
28.	Динамика двигательного режима у детей, занимающихся физической культурой и спортом.

29	Оценка двигательных способностей у спортсменов в процессе подготовки к соревновательной деятельности.
30	Исследование влияния средств физической культуры на изменение показателей физического развития у детей младшего школьного возраста.
31	Исследование влияния средств спортивных игр на изменение показателей физической подготовленности у детей среднего школьного возраста.
32	Исследование влияния средств оздоровительных видов гимнастики (аэробики, шейпинга, Пилатеса, йоги и др.) на изменение показателей физической подготовленности у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.).
33	Комплексная оценка показателей здоровья.
34	Исследование психомоторных параметров человека.
35	Исследование взаимосвязи состояния здоровья и качество жизни человека.
36	Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки.
37	Исследование реакции дыхательной системы на физические нагрузки.
38	Физические способности и методика их оценки в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом.
39	Мониторинг физической подготовленности единоборцев группы спортивного совершенствования.
40	Мониторинг физической подготовленности спортсменов – игровиков группы спортивного совершенствования..

### **Краткое описание и регламент выполнения**

На **первом подготовительном этапе** необходимо, во-первых, поставить проблему и выбрать тему исследования, подобрать литературные источники в соответствии с подобранной темой исследования и проанализировать научно-методические материалы, во-вторых, определить объект и предмет исследования, сформулировать цель, задачи, гипотезу исследования. Прежде, чем проводить исследовательскую работу, необходимо разработать план.

На подготовительном этапе при написании курсовой работы следует обращаться за консультацией научного руководителя, чтобы выявить наиболее актуальные проблемы, которые важно отразить.

Для определения актуальности курсовой работы следует обратиться к научно-методической литературе и нормативно-правовой литературы сферы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, туризма и рекреативной деятельности при обязательном согласовании со стороны руководителя.

Методическую помощь могут оказать также периодические издания, публикующие работы в сфере физической культуры, спорта, туризма, такие как: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Спорт для всех» и другие.

Студенты могут сами подобрать более актуальные направления научных исследований в области физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, физической рекреации, спортивно-оздоровительного и других видов туризма.

### **Критерии оценки при выполнении курсовой работы:**

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое

изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается достаточно глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в курсовой работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза. Однако имеются не значительные недочёты в содержание курсовой работы, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы.

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы не соответствует выбранной теме; работа является недостаточно актуальной, но самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; не в полной мере прослеживается анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и имеется нарушение в логике изложения материала; в работе мало представлен или не представлен иллюстративный материал. Имеются значительные недочёты в содержание курсовой, а также при её оформлении и библиографического описания используемой литературы.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту: 1) если он не выполнил курсовую работу; 2) если выполнил, но имеются грубые нарушения по содержанию и структуре курсовой работы, не соответствует выбранной теме, не правильно оформлен список используемой литературы. Курсовая работа выполнена и оформлена не в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

## **7.2.2. Подготовить презентацию и выступить с докладом по теме самостоятельной работы**

**Тематика по разделу «Введение в дисциплину "Спортивно-оздоровительный мониторинг". Понятие о мониторинге. Предмет и задачи мониторинга»:**

1. Понятие о мониторинге в сфере физической культуры и спорта.
2. Предмет и задачи спортивно-оздоровительного мониторинга.
3. Нормативно-правовая база мониторинга в сфере образования.
4. Нормативно-правовая база мониторинга в сфере физической культуры и спорта.
5. Основные этапы развития и становления спортивно-оздоровительного мониторинга.
6. Современные подходы к организации системы мониторинга в сфере физической культуры и спорта.

7. Современные подходы к организации системы мониторинга в сфере адаптивной физической культуры.
8. Современные подходы к организации системы мониторинга в образовании.
9. Мониторинг как предмет качества образования.
10. Проблематика мониторинговых исследований в сфере физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры.
11. Общая характеристика здорового образа жизни. Принципы формирования и факторы, определяющие ЗОЖ.
12. Алгоритм здорового образа жизни при занятиях физической культуры и спорта. Рациональный двигательный режим.
13. Научно-практические основы подбора и осуществления разных видов мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
14. Обзор существующих методик оценки типа телосложения. Изменение параметров телосложения под влиянием спортивной тренировки.
15. Мониторинг показателей физического и психологического состояния в течение соревновательного периода в различных видах спорта

**Тематика по разделу «Организация и методы проведения спортивно-оздоровительного мониторинга»:**

1. Комплексная оценка здоровья занимающихся физической культурой и спортом.
2. Мониторинговые исследования физического состояния занимающихся.
3. Мониторинговые исследования состояния здоровья занимающихся.
4. Методы, средства и условия систематического мониторинга состояния здоровья занимающихся
5. Понятие "физическое развитие". Показатели физического развития. Методы изучения и оценки физического развития.
6. Мониторинговые исследования уровня физического развития занимающихся.
7. Этапный контроль физического развития школьников, занимающихся физической культурой и спортом.
8. Тестирование двигательных качеств.
9. Понятие "сила". Тестирование силовых способностей.
10. Понятие "быстрота". Тестирование скоростных способностей.
11. Понятие "ловкость", "координационные способности". Тестирование координационных способностей.
12. Понятие "выносливость". Тестирование выносливости.
13. Тестирование скоростно-силовых способностей.
14. Мониторинговые исследования физической работоспособности.
15. Положение об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения.
16. Основные показатели педагогического контроля двигательной подготовленности. Методы и приемы оценки и анализа.
17. Оценка резервных возможностей организма занимающихся физической культурой и спорта.
18. Функциональные пробы ССС при обследованиях занимающихся физической культурой и спорта. Типы реагирования ССС на нагрузку.
19. Проба Мартинэ-Кушлевского, Летунова. Гемодинамические сдвиги и восстановление после физической нагрузки. Анализ.
20. Гарвардский степ-тест, PWC-170. Определение физической работоспособности. Технологии выполнения, анализ результатов, практическое использование.
21. Методы исследования функционального состояния системы внешнего дыхания. Методы и приемы регистрации и анализа при систематическом мониторинге.

22. Инструментальные, аппаратно-объективные и субъективные средства и методы контроля физического состояния (здоровья, телосложения и функционального состояния).
23. Методы математической обработки измерений, теории тестов и оценок. типы шкал и норм. Их характеристика и пригодность.
24. Применение технических средств, ЭВМ и компьютерных технологий в этапном мониторинге физического состояния лиц разного пола и возраста.
25. Опыт работы по организации и проведению мониторинга резервов здоровья и физической работоспособности человека.
26. Мониторинговые исследования психического здоровья занимающихся в сфере физической культуры и спорта.
27. Обработка результатов мониторинговых исследований в сфере физической культуры и спорта.
28. Оформление результатов мониторинговых исследований в сфере физической культуры и спорта.
29. Анализ результатов мониторинговых исследований в сфере физической культуры и спорта.
30. Комплексная оценка уровня здоровья.

Примечание: Студент выбирает тему для доклада и презентации и готовит интересное познавательное сообщение по изучаемой теме. На занятии студент делает обзор своего доклада с наглядной презентацией. Студент вправе предложить свою тему для выступления.

**Критерии оценки:** *оценочное средство - доклад, презентация*

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

**7.2.3. Комплект творческих заданий:**

**Раздел:** *«Организация и методы проведения спортивно-оздоровительного мониторинга»*

**1. Задание:**

- проведите исследование уровня физического развития, используя не менее 3 антропометрических показателей и 2-ух антропометрических индексов;

*Примечание: провести исследование среди школьников не менее, чем у 10 человек и 2-ух групп одинакового возраста, пола*

- занесите исследуемые показатели в специально подготовленные протоколы;
- сравните и опишите средние полученные показатели с табличными данными и между двумя исследуемыми группами;
- представьте полученные результаты в виде таблицы, графика или диаграммы;

## 2. Задание:

- проведите исследование на предмет оценки уровня здоровья по методике В.И. Белова или Г.Л. Апанасенко;

*Примечание: можно провести с любым контингентом одинакового возраста, пола. Подобрать две группы. Одна активно занимается физической культурой и спортом, другая нет.*

- занесите исследуемые показатели в специально подготовленные протоколы;  
- оформить полученные результаты в виде таблицы, графика;  
- сравнить полученные результаты между двумя группами. Сделать выводы и практические рекомендации;

## 3. Задание:

- проведите исследование на предмет оценки уровня физической подготовленности;  
- занесите исследуемые показатели в специально подготовленные протоколы;  
- оформить полученные результаты в виде таблицы, графика;  
- сравнить полученные результаты между двумя группами. Сделать выводы и практические рекомендации.

### Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческого подхода при решении практической задачи.

### 7.2.4. Перечень дискуссионных тем для круглого стола

1. Роль мониторинга в физической культуре, спорте, адаптивной физической культуры.
2. Значение мониторинга для определения качества образовательного процесса по предмету «Физическая культура».
3. Организация проведения мониторинговых исследований в спортивных организациях, школах и клубах.
4. Организация проведения мониторинговых исследований в образовательных учреждениях (детских садах, школах, училищах, колледжах, вузах и т.п.).
5. Наиболее информативные показатели для определения морфофункциональных показателей у лиц разных возрастных групп.
6. Наиболее информативные показатели для определения уровня физической подготовленности у лиц разных возрастных групп.
7. Мониторинг как компонент системы оздоровительной физической культуры.
8. Мониторинг как процесс отслеживания. Диагностико-прогностическая направленность.
9. Мониторинг процесса обучения и воспитания как инструмент внешнего контроля и инструмент управления учебно-воспитательным процессом.
10. Состояние физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи в РФ.



### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности исторических фактов;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

## **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 4

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к экзамену</b>
1.	Понятие о мониторинге в сфере физической культуры и спорта.
2.	Понятия: "Мониторинг", «Мониторинг в образовании». Цель мониторинга.
3.	Виды мониторинга.
4.	Функции мониторинга.
5.	Методы мониторинга.
6.	Мониторинг педагогических нововведений.
7.	Предмет и задачи спортивно-оздоровительного мониторинга.
8.	Нормативно-правовая база мониторинга в сфере образования.
9.	Нормативно-правовая база мониторинга в сфере физической культуры и спорта.
10.	Предмет «физическая культура» и его значение в комплексной оценке качества образования.
11.	Факторы, понятия и термины, определяющие качество образования в сфере физической культуры
12.	Основные этапы развития и становления спортивно-оздоровительного мониторинга.
13.	Понятие "здоровье" и "болезнь". Качество образования и здоровье детей.
14.	Комплексная оценка здоровья занимающихся физической культурой и спортом.
15.	Физическое состояние занимающихся.

16.	Мониторинговые исследования физического состояния занимающихся.
17.	Мониторинговые исследования состояния здоровья занимающихся.
18.	Методы, средства и условия систематического мониторинга состояния здоровья занимающихся
19.	Мониторинговые исследования уровня физического развития занимающихся.
20.	Этапный контроль физического развития школьников, занимающихся физической культурой и спортом.
21.	Понятие "физическое развитие". Показатели физического развития.
22.	Понятие "физическая подготовленность".
23.	Тестирование двигательных качеств.
24.	Понятие "сила". Тестирование силовых способностей.
25.	Понятие "быстрота". Тестирование скоростных способностей.
26.	Понятие "ловкость", "координационные способности". Тестирование координационных способностей.
27.	Понятие "выносливость". Тестирование выносливости.
28.	Тестирование скоростно-силовых способностей.
29.	Мониторинговые исследования физической работоспособности.
30.	Положение об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения.
31.	Физическое развитие. Методы изучения и оценки физического развития.
32.	Основные показатели педагогического контроля двигательной подготовленности. Методы и приемы оценки и анализа.
33.	Оценка резервных возможностей организма занимающихся физической культурой и спорта.
34.	Общая характеристика здорового образа жизни. Принципы формирования и факторы, определяющие ЗОЖ.
35.	Алгоритм здорового образа жизни при занятиях физической культурой и спорта. Рациональный двигательный режим.
36.	Алгоритм здорового образа жизни школьника.
37.	Функциональные пробы ССС при обследованиях занимающихся физической культурой и спорта. Типы реагирования ССС на нагрузку.
38.	Проба Мартинэ-Кушлевского, Летунова. Гемодинамические сдвиги и восстановление после физической нагрузки. Анализ.
39.	Гарвардский степ-тест, PWC-170. Определение физической работоспособности. Технологии выполнения, анализ результатов, практическое использование.
40.	Методы исследования функционального состояния системы внешнего дыхания. Методы и приемы регистрации и анализа при систематическом мониторинге.
41.	Инструментальные, аппаратурно-объективные и субъективные средства и методы контроля физического состояния (здоровья, телосложения и функционального состояния).
42.	Самоконтроль занимающихся рекреативной и туристской деятельностью.
43.	Дневник самоконтроля. Анализ данных самоконтроля, коррекция индивидуального здоровья по данным самоконтроля.
44.	Методы математической обработки измерений, теории тестов и оценок. типы шкал и норм. Их характеристика и пригодность.
45.	Применение технических средств, ЭВМ и компьютерных технологий в этапном мониторинге физического состояния лиц разного пола и возраста.
46.	Опыт работы по организации и проведению мониторинга резервов здоровья и физической работоспособности человека.

47.	Мониторинговые исследования психического здоровья занимающихся в сфере физической культуры и спорта.
48.	Обработка результатов мониторинговых исследований в сфере физической культуры и спорта.
49.	Оформление результатов мониторинговых исследований в сфере физической культуры и спорта.
50.	Анализ результатов мониторинговых исследований в сфере физической культуры и спорта.
51.	Графическое оформление результатов исследования.
52.	Подбор исследуемых, организация условий исследования.
53.	Подготовка помощников экспериментатора.
54.	Субъективные и объективные методы исследования состояния здоровья.
55.	Основные принципы организации спортивно-оздоровительного мониторинга у лиц разного пола, возраста и состояния здоровья.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4	экзамен	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в физической культуре, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.
		«хорошо»	Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и междпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.
		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Горская И. Ю. и др.	Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов	учебно-методическое пособие	2021	ЭБС "IPRbooks"
	Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н., Демидко Н.Н.	Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом	учебное пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
2	Романова Г. М.	Мониторинг качества дополнительного профессионального обучения в сфере туризма	учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
3	Губа В.П., Пресняков В.В.	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
4	Махов С. Ю.	Научно-методическая деятельность	учебно-методическое пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
5	Махов С. Ю.	Практикум по научно-методической деятельности	учебно-методическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
6	Валкина Н. В.	Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»
7	Токарева А. В.	Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов	учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Иорданская Ф. А.	Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий	научно-методическое пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
2.	Лебедев Ю. А.	Медико-психолого-педагогический мониторинг целостного развития детей	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
3.	Семенов Л. А.	Коррекция отклонений в кондиционной физической подготовленности школьников на основе мониторинга	учебное пособие	2013	ЭБС «IPRbooks»
4.	Никитушкин В. Г.	Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта	учебник	2013	ЭБС "IPRbooks"
5.	Попов Г.И.	Научно-методическая деятельность в спорте	учебник	2015	ЭБС "IPRbooks"
6.	Зиамбетов В. Ю.	Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](https://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : [scopus.com](https://scopus.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : [elibrary.ru](https://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : [link.springer.com](https://link.springer.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : [sciencedirect.com](https://sciencedirect.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : [cambridge.org](https://cambridge.org). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : [neicon.ru/resources/archive](https://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
  - <https://e.lanbook.com/>
  - <https://dspace.tltsu.ru/>
  - <http://www.studentlibrary.ru/>
  - <https://new.znaniium.com/>
  - <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1346 от 24.12.2024, срок действия – до 31.12.2025 включительно

**8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы. (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет