

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Проректор



А.М. Каткова

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического  
воспитания



К.М. Берулава

«29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.06 «Методика комплексной оценки физического развития и физической  
подготовленности»**

направление подготовки: **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**  
направленность (профиль): **Спортивно-оздоровительные технологии и фитнес**

Форма обучения	очная	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	144 час. / 4 ЗЕ	
Курс	II	II, III
Учебный семестр	5, 6	6, 7
Форма промежуточной аттестации	3 семестр-зачет 4 семестр - зачет с оценкой	6 семестр-зачет 7 семестр - зачет с оценкой

Москва, 2023

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19.09.2017 № 943, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, направленность (профиль) Спортивно-оздоровительные технологии и фитнес.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

#### Разработчик рабочей программы:

Старший преподаватель  
кафедры физиологии спорта и  
физического воспитания

  
«29» августа 2023 г.

Широкова Т.И.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры физиологии спорта и физического воспитания «29» августа 2023 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой кафедры  
физиологии спорта и  
физического воспитания,  
кандидат медицинских наук

  
«29» августа 2023 г.

Гермет И.Н.

#### СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2023 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМП отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«29» августа 2023 г.

Аверьянова Е.В.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения дисциплины «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» сформировать у обучающихся систему теоретических знаний и практических умений осуществлять комплексный подход к оценке физического развития и физической подготовленности с учетом выбранного вида спорта.

**Задачи**, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

1. Рассмотреть теоретические основы комплексного подхода к оценке физического развития и физической подготовленности лиц, в процессе освоения выбранного вида спорта
2. Изучить методы оценки физического развития и физической подготовленности с учетом выбранного вида спорта.
3. Научиться использовать методы комплексной оценки физического развития и физической подготовленности в работе по организации тренировочного процесса и повышению спортивных результатов как на индивидуальном, так и командном уровне.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности изучается обучающимися в части, формируемой участниками образовательных отношений/вариативной части ОПОП ВО на протяжении двух учебных семестров – с 3 семестра до 4 семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета, зачета с оценкой.

Изучение дисциплины «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплиной этого же модуля Б1.В.02 «Лечебная физическая культура и проектирование реабилитационных программ», а также с дисциплинами Медико-биологического модуля Б1.0.03: Б1.0.03.03 «Физиология человека» и Б1.0.03.05 «Физиология физического воспитания и спорта».

Обучение по дисциплине «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» предшествует изучению следующих дисциплин ООП:

- Б1.В.ДВ.04.01 Оздоровительные фитнес-программы с детьми и подростками
- Б1.В.ДВ.04.02 Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-9, ПК-1, ПК-2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
<p><b>ОПК-9.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p><b>ОПК-9.6.</b> Осуществляет оценку физического развития занимающихся на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p><b>Знать:</b> - современную теорию об антропометрических, физических и психических особенностях обучающихся при осуществлении отбора в учебно - тренировочные группы <b>Уметь:</b> - оценивать эффективность технологий осуществления отбора в учебно-тренировочные группы с учётом антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся <b>Иметь практический опыт:</b> - самостоятельно разрабатывать методику спортивного отбора в учебно-тренировочные группы с учётом антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>
	<p><b>ОПК-9.7.</b> Владеет методами проверки полученных результатов, учитывает и интерпретирует результаты контрольно-измерительных и контрольно-оценочных мероприятий в области физической культуры и спорта.</p>	<p><b>Знать:</b> - основные методики статистических обработок данных для оценки антропометрических, физических и психических особенностей, обучающихся при осуществлении отбора в учебно - тренировочные группы <b>Уметь:</b> - использовать и эффективно внедрять технологий математических данных для осуществления отбора в учебно-тренировочные группы с учётом антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся <b>Иметь практический опыт:</b> - проверять полученные результаты функциональных и физических показателей с</p>

		использованием технологий для разработки методик спортивного отбора в учебно-тренировочные группы
<p><b>ПК-1.</b> Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся</p>	<p><b>ПК-1.6.</b> Определяет уровень физической подготовленности занимающихся, прироста общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p><b>Знать:</b> - требования к физическому развитию и физической подготовленности в выбранном виде спорта; <b>Уметь:</b> - осуществлять управление учебно-тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в учебно-тренировочный процесс. <b>Иметь практический опыт:</b> - осуществлять управление учебно-тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения</p>
	<p><b>ОПК-9.8.</b> Осуществляет интерпретацию результатов контрольно-измерительных и контрольно-оценочных мероприятий с целью оценки физической и технической подготовленности занимающихся.</p>	<p><b>Знать:</b> - основные показатели антропометрических, физических и психических особенностях, обучающихся при осуществлении отбора в учебно - тренировочные группы <b>Уметь:</b> - интерпретировать результаты полученные в ходе оценки состояния здоровья занимающихся для осуществления отбора в учебно-тренировочные группы <b>Иметь практический опыт:</b> - интерпретировать полученные результаты функциональных и физических показателей для разработки методик спортивного отбора в учебно-тренировочные группы</p>

		соответствующих корректив в учебно-тренировочный процесс.
<b>ПК-2</b> Разработка и консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнес-услугам	<b>ПК-2.2</b> Разрабатывает программы для самостоятельных занятий по фитнесу, самообследованию и тренировкам для разных слоев населения	<p><b>Знать:</b> -способы формирования мотивации здорового образа жизни и достижения высоких результатов</p> <p><b>Уметь:</b> -способствовать формированию гармоничной личности занимающихся в процессе занятий фитнесом, их приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.,</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b> -работы по формированию общечеловеческих ценностей и здорового образа жизни у занимающихся фитнесом, воспитания ответственности за личные успехи</p>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

## 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

## Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>5 семестр</b>												
1.	<b>Раздел: Физическое развитие: показатели, методы оценки, условия формирования.</b>											
1.1	Тема: Физическое развитие как критерий оценки здоровья.	16	6	2	4			10		ПР	ПТЗ.КР	ОПК-9 ПК-1, 2
1.2	Тема: Антропометрические методы в оценке физического развития.	22	12	6	6			10		ПР	ПТР.Т.	ОПК-9 ПК-1, 2
1.3	Тема: Статистические методы оценки физического развития.	14	6	2	4			8		ПР	ПТЗ.О(П)	ОПК-9 ПК-1, 2
1.4	Тема: Методы оценки функционального состояния.	20	10	6	4			10		ПР	ПТЗ.О(П)	ОПК-9 ПК-1, 2
	<b>Промежуточная аттестация</b>								<b>Зачет</b>			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>			<b>36</b>				

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О (п) - письменный опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>4 семестр</b>												
2.	<b>Раздел: Физическая подготовленность: показатели, условия формирования и методы оценки</b>											
2.1	Тема: Показатели физической подготовленности - характеристика, возрастные особенности.	24	12	6	6			12		ПР	ПТЗ.О(n)	ОПК-9 ПК-1, 2
2.2	Тема: Методы оценки физической подготовленности.	28	16	8	8			12		ПР	ПТЗ.О(n)	ОПК-9 ПК-1, 2
2.3	Тема: Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности с учетом выбранного вида спорта	20	8	4	4			12		ПР	ПТЗ.О(n)	ОПК-9 ПК-1, 2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-					-	Зачет с оценкой			
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			<b>36</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>166</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>36</b>			<b>74</b>				



## Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультаций <sup>8</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>6 семестр</b>												
1.	<b>Раздел: Физическое развитие: показатели, методы оценки, условия формирования.</b>											
1.1	Тема: Физическое развитие как критерий оценки здоровья.	18	4	4	-			14		-	ПТЗ.КР	ОПК-9 ПК-1, 2
1.2	Тема: Антропометрические методы в оценке физического развития.	16	2	2	-			14		-	ПТР.Т.	ОПК-9 ПК-1, 2
1.3	Тема: Статистические методы оценки физического развития.	18	2	2	-			16		-	ПР	ОПК-9 ПК-1, 2
1.4	Тема: Методы оценки функционального состояния.	16	4	2	2			12		ПР	ПТЗ.О(n)	ОПК-9 ПК-1, 2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	4						4	Зачет			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>			<b>60</b>				

<sup>5</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О (п) - письменный опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>6</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>7</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>8</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультаций <sup>8</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>7 семестр</b>												
2.	<b>Раздел: Физическая подготовленность: показатели, условия формирования и методы оценки</b>											
2.1	Тема: Показатели физической подготовленности - характеристика, возрастные особенности.	22	2	2				20		-	ПР	ОПК-9 ПК-1, 2
2.2	Тема: Методы оценки физической подготовленности.	22	2	-	2			20		ПР	ПТЗ.О(n)	ОПК-9 ПК-1, 2
2.3	Тема: Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности с учетом выбранного вида спорта	24	4	2	2			20		ПР	ПТЗ.О(n)	ОПК-9 ПК-1, 2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	4						4	Зачет с оценкой			
	<b>Итого</b>	72	8	4	4			64				
	<b>ВСЕГО:</b>	144	20	14	6			104				

## 4.2. Тематическое содержание занятий

## Очная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 1. Физическое развитие: показатели, методы оценки, условия формирования.</b>		
Тема 1.1. Физическое развитие как критерий оценки здоровья.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Закономерности роста и развития организма. Особенности онтогенеза человека. Факторы роста и развития организма человека.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (4 ак.ч.)	Физическое развитие как критерий здоровья. Группы здоровья. Критерии определения групп здоровья для занятий физической культурой. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (10 ак.ч.)	Биологический возраст — понятие, индикаторы биологического возраста в различные возрастные периоды. Акселерация и ретардация. Контрольная работа
Тема 1.2. Антропометрические методы в оценке физического развития.	<b>Лекция</b> (6 ак.ч.)	Методология оценки физического развития. Соматометрические и соматоскопические показатели физического развития и методы их оценки. Конституция как отражение целостности организма. Основные принципы морфологической типологии. Взаимосвязь морфологической, функциональной и психологической частных конституций.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (6 ак.ч.)	Антропометрические методы в оценке физического развития, технология их проведения. Методы оценки осанки. Типы телосложения. Типы конституций у детей. Телосложение и спорт. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (10 ак.ч.)	Физиометрические методы оценки физического развития. Телосложение и спорт. Конституциональные особенности в спортивном отборе в выбранном виде спорта. Тестирование
Тема 1.3. Статистические методы оценки физического развития.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Организация статистического исследования. Статистические методы в оценке физического развития.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (4 ак.ч.)	Использование статистических методов в оценке физического развития: метод стандартов, антропометрический профиль, метод корреляций, центильный метод. Практическая работа

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	Методы индексов в оценке физического развития. Опрос письменный
Тема 1.4. Методы оценки функционального состояния.	<b>Лекция</b> (6 ак.ч.)	Классификация и характеристика функциональных состояний. Факторы, влияющие на функциональное состояние человека. Функциональные показатели дыхательной системы и методы их оценки. Методы оценки функционального состояния ЦНС. Оценка зрительного и слухового анализаторов.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (4 ак.ч.)	Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методы оценки функции внешнего дыхания. Пробы Штанге и Генче. Оценка кардиореспираторного резерва. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (10 ак.ч.)	Биологические и социальные ритмы, их влияние на функциональное состояние человека. Опрос письменный
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	Проводится на последнем занятии в устной форму по вопросам
<b>Раздел 2. Физическая подготовленность: показатели, условия формирования и методы оценки</b>		
Тема 2.1. Показатели физической подготовленности - характеристика, возрастные особенности.	<b>Лекция</b> (6 ак.ч.)	Понятие физической подготовленности, ее показатели, их роль в отборе в выбранный вид спорта. Возрастные особенности формирования отдельных качеств физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость). Сенситивные периоды развития каждого из качеств. Координационные способности, их роль в игровых видах спорта, методы формирования и развития.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (6 ак.ч.)	Общая характеристика показателей физической подготовленности. Факторы. Влияющие на их формирование. Половой диморфизм. Условия и методы развития основных физических качеств в выбранном виде спорта. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Подготовка к контрольной работе по характеристике отдельных физических качеств с учетом возрастных и гендерных особенностей. Опрос письменный
Тема 2.2. Методы оценки физической	<b>Лекция</b> (8 ак.ч.)	Методы оценки физической подготовленности, их организация и проведение с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
подготовленности.		Требования к показателям физической подготовленности в игровых видах спорта.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (8 ак.ч.)	Методы оценки силы и выносливости с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся. Методы оценки скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Изучение литературы и подготовка к контрольной работе по характеристике показателей физической подготовленности, приоритетных для выбранного вида спорта. Опрос письменный
Тема 2.3 Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности с учетом выбранного вида спорта	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Методология комплексного подхода к общей оценке физического развития и физической подготовленности занимающихся выбранным видом спорта. Критерии спортивного отбора. Учёт показателей физического развития и физической подготовленности в процессе подготовки команды к соревнованиям.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (4 ак.ч.)	Мониторинг функционального состояния игроков в процессе подготовки к соревнованиям в выбранном виде спорта. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Врачебно-педагогический контроль функционального состояния игроков команды в выбранном виде спорта. Методы реабилитации игроков в постсоревновательный период. Опрос письменный
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	Проводится на последнем занятии устно по вопросам

## Заочная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 1. Физическое развитие: показатели, методы оценки, условия формирования.</b>		
Тема 1.1. Физическое развитие как критерий оценки здоровья.	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Закономерности роста и развития организма. Особенности онтогенеза человека. Факторы роста и развития организма человека. Физическое развитие как критерий здоровья. Группы здоровья. Критерии определения групп здоровья для занятий физической культурой.
	<b>Самостоятельная работа</b> (14 ак.ч.)	Биологический возраст — понятие, индикаторы биологического возраста в различные возрастные периоды. Акселерация и ретардация. Контрольная работа
Тема 1.2. Антропометрические методы в оценке физического развития.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Методология оценки физического развития. Соматометрические и соматоскопические показатели физического развития и методы их оценки. Конституция как отражение целостности организма. Основные принципы морфологической типологии. Взаимосвязь морфологической, функциональной и психологической частных конституций. Антропометрические методы в оценке физического развития, технология их проведения. Методы оценки осанки. Типы телосложения. Типы конституций у детей. Телосложение и спорт
	<b>Самостоятельная работа</b> (14 ак.ч.)	Физиометрические методы оценки физического развития. Телосложение и спорт. Конституциональные особенности в спортивном отборе в выбранном виде спорта. Тестирование
Тема 1.3. Статистические методы оценки физического развития.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Организация статистического исследования. Статистические методы в оценке физического развития. Использование статистических методов в оценке физического развития: метод стандартов, антропометрический профиль, метод корреляций, центильный метод.
	<b>Самостоятельная работа</b> (16 ак.ч.)	Методы индексов в оценке физического развития. Практическая работа
Тема 1.4. Методы оценки функционального состояния.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Классификация и характеристика функциональных состояний. Факторы, влияющие на функциональное состояние человека. Функциональные показатели дыхательной системы и методы их оценки. Методы оценки функционального состояния ЦНС.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		Оценка зрительного и слухового анализаторов.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (2 ак.ч.)	Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методы оценки функции внешнего дыхания. Пробы Штанге и Генче. Оценка кардиореспираторного резерва. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Биологические и социальные ритмы, их влияние на функциональное состояние человека. Опрос письменный
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	Проводится на последнем занятии в устной форму по вопросам
<b>Раздел 2. Физическая подготовленность: показатели, условия формирования и методы оценки</b>		
Тема 2.1. Показатели физической подготовленности - характеристика, возрастные особенности.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Понятие физической подготовленности, ее показатели, их роль в отборе в выбранный вид спорта. Возрастные особенности формирования отдельных качеств физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость). Сенситивные периоды развития каждого из качеств. Координационные способности, их роль в игровых видах спорта, методы формирования и развития. Общая характеристика показателей физической подготовленности. Факторы. Влияющие на их формирование. Половой диморфизм. Условия и методы развития основных физических качеств в выбранном виде спорта
	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	Подготовка к контрольной работе по характеристике отдельных физических качеств с учетом возрастных и гендерных особенностей. Практическая работа
Тема 2.2. Методы оценки физической подготовленности.	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (2 ак.ч.)	Методы оценки физической подготовленности, их организация и проведение с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся. Требования к показателям физической подготовленности в игровых видах спорта. Методы оценки силы и выносливости с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся. Методы оценки скоростно-силовых качеств, ловкости и гибкости с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b>	Изучение литературы и подготовка к контрольной работе по характеристике

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	(20 ак.ч.)	показателей физической подготовленности, приоритетных для выбранного вида спорта. Опрос письменный
Тема 2.3 Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности с учетом выбранного вида спорта	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Методология комплексного подхода к общей оценке физического развития и физической подготовленности занимающихся выбранным видом спорта. Критерии спортивного отбора. Учёт показателей физического развития и физической подготовленности в процессе подготовки команды к соревнованиям.
	<b>Занятие семинарского типа</b> (семинар) (2 ак.ч.)	Мониторинг функционального состояния игроков в процессе подготовки к соревнованиям в выбранном виде спорта. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (20 ак.ч.)	Врачебно-педагогический контроль функционального состояния игроков команды в выбранном виде спорта. Методы реабилитации игроков в постсоревновательный период. Опрос письменный
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	Проводится на последнем занятии устно по вопросам



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. *Замараев, В. А.* Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534212>
2. Анатомия человека (часть I) / Л.Н. Кацук, А.Е. Коцюба, Л.Н. Момот, О.А. Устименко; ред. В.М. Черток. — Владивосток : Медицина ДВ, 2019. — 105 с. : ил. — ISBN 978-5-98301-172-4. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/707812>
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532422>

### 5.2. Дополнительная литература

1. *Капилевич, Л. В.* Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314> (
2. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518908>
3. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.] ; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14809-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520331>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. <http://www.rosmedlib.ru/> Консультант врача «Электронная медицинская библиотека»
2. <http://www.rthecochranelibrary.com/> Электронная библиотека «CochraneLibrary» Архив статей
3. <http://www.lvrach.ru/> Архив журнала «Лечащий врач»
4. <http://www.rmj.ru/> Архив «Русского медицинского журнала»
5. <http://elibrary.ru/> Сайт Научной электронной библиотеки
6. <http://www.internist.ru/> Всероссийский образовательный интернет ресурс для врачей
7. <http://www.sportmedicine.ru/> Спортивная медицина, информационный портал

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

(в т.ч. лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства)

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Комплект учебной мебели для обучающихся:

Письменные столы - (24 шт.);

Стулья - (48 шт.);

Флип-чарт - (1 шт.);

Смарт телевизор - (1 шт.);

Рабочее место преподавателя: ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;

Комплект рельефных моделей анатомии человека - (1 шт.);

Модель торса человека (двуполая, класса «люкс») - (1 шт.);

Модель мускулатуры головы и шеи - (1 шт.);

Модель мышечного волокна 3B MICRO anatomy™ - (1 шт.);

Модель структуры кости 3B Scientific - (1 шт.);

Модель гибкого скелета «Fred» класса «люкс» - (1 шт.);

Набор из двадцати четырех позвонков, материал BONElike™ - (1 шт.);

Модель шейного отдела позвоночника 3B Scientific - (1 шт.);

Модель грудного отдела позвоночника 3B Scientific - (1 шт.);

Модель поясничного отдела позвоночника 3B Scientific - (1 шт.);

Модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц класса «люкс» - (1 шт.);

Модель двух поясничных позвонков с пролапсом межпозвонкового диска - (1 шт.);

Модель стадий пролапса диска 3B Scientific - (1 шт.);

Имитатор грыжи межпозвонкового диска;

Модель мозга 3B Scientific - (1 шт.);

Модель плечевого сустава 3B Scientific - (1 шт.);

Модель тазобедренного сустава 3B Scientific, артикул - (1 шт.);

Модель коленного сустава 3B Scientific;

Модель сердца на диафрагме 3B Scientific - (1 шт.);

Модель скелета человека - (1 шт.);

Металлический шкаф - (4 шт.);

Огнетушитель углекислотный ОУ-2 - (1 шт.);

Огнетушитель воздушно-эмульсионный ОВЭ-2 – (1 шт.)

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Компьютерный стол - (23 шт.)  
 Письменные столы - (9 шт.);  
 Стулья - (33 шт.);  
 Маркерная доска - (1 шт.);  
 Проектор - (1 шт.);  
 Экран проекционный - (1шт.);  
 Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: моноблок - (1шт);  
 комплект активных колонок (колонки со встроенным звукоусилителем) - (1 шт.);  
 комплект клавиатура+мышь - (1шт);  
 письменный стол - (2 шт.);  
 компьютерное кресло - (1 шт.);  
 Тумба - (1 шт.);  
 Рабочее место студента с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:  
 моноблок - (22 шт.);  
 комплект клавиатура+мышь - (22шт.);  
 МФУ - (1 шт.);  
 Блок бесперебойного питания - (23 шт.);  
 Огнетушитель - (1 шт.)

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья

обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимся в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры физиологии спорта и физического воспитания.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к зачету, зачету с оценкой по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов зачету, зачету с оценкой.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой

дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение рабочей программе  
дисциплины  
«Методика комплексной оценки  
физического развития и физической  
подготовленности»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
	<p><b>ОПК-9.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p><b>Знать:</b> - современную теорию об антропометрических, физических и психических особенностях обучающихся при осуществлении отбора в учебно - тренировочные группы <b>Уметь:</b> - оценивать эффективность технологий осуществлении отбора в учебно-тренировочные группы с учётом антропометрических, физических и психических особенностях обучающихся <b>Иметь практический опыт:</b> - самостоятельно разрабатывать методику спортивного отбора в учебно-тренировочные группы с учётом антропометрических, физических и психических особенностях обучающихся</p>	<p><i>Практическая работа, опрос, тестирование, контрольная работа; зачет; зачет с оценкой</i></p>
	<p><b>ОПК-9.6.</b> Осуществляет оценку физического развития занимающихся на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>		
	<p><b>ОПК-9.7.</b> Владеет методами проверки полученных результатов, учитывает и интерпретирует результаты контрольно-</p>		

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
	измерительных и контрольно-оценочных мероприятий в области физической культуры и спорта.	особенностях, обучающихся при осуществлении отбора в учебно - тренировочные группы <b>Уметь:</b> - использовать и эффективно внедрять технологий математических данных для осуществления отбора в учебно-тренировочные группы с учётом антропометрических, физических и психических особенностях обучающихся <b>Иметь практический опыт:</b> - проверять полученные результаты функциональных и физических показателей с использованием технологий для разработки методик спортивного отбора в учебно-тренировочные группы	<i>зачет с оценкой</i>
	<b>ОПК-9.8.</b> Осуществляет интерпретацию результатов контрольно-измерительных и контрольно-оценочных мероприятий с целью оценки физической и технической подготовленности занимающихся.	<b>Знать:</b> - основные показатели антропометрических, физических и психических особенностях, обучающихся при осуществлении отбора в учебно - тренировочные группы <b>Уметь:</b> - интерпретировать результаты полученные в ходе оценки состояния здоровья занимающих для осуществления отбора в учебно-тренировочные группы <b>Иметь практический опыт:</b> - интерпретировать	<i>Практическая работа, опрос, тестирование, контрольная работа; зачет; зачет с оценкой</i>



Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		полученные результаты функциональных и физических показателей для разработки методик спортивного отбора в учебно-тренировочные группы	
<b>ПК-1.</b> Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся	<b>ПК-1.6.</b> Определяет уровень физической подготовленности занимающихся, прироста общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	<b>Знать:</b> -требования к физическому развитию и физической подготовленности в выбранном виде спорта; <b>Уметь:</b> -осуществлять управление учебно-тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в учебно-тренировочный процесс. <b>Иметь практический опыт:</b> -осуществлять управление учебно-тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в учебно-тренировочный процесс.	<i>Практическая работа, опрос, тестирование, контрольная работа; зачет; зачет с оценкой</i>
<b>ПК-2</b> Разработка и консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнес-услугам	<b>ПК-2.2</b> Разрабатывает программы для самостоятельных занятий по фитнесу, самообследованию и тренировкам для разных слоев населения	<b>Знать:</b> -способы формирования мотивации здорового образа жизни и достижения высоких результатов <b>Уметь:</b> -способствовать формированию	<i>Практическая работа, опрос, тестирование, контрольная работа; зачет; зачет с оценкой</i>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>гармоничной личности занимающихся в процессе занятий фитнесом, их приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.,</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <p>-работы по формированию общечеловеческих ценностей и здорового образа жизни у занимающихся фитнесом, воспитания ответственности за личные успехи</p>	

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Зачет- 5 семестр (6- заочная форма обучения)

1. Адаптивные конституциональные типы.
2. Основные принципы морфологической типологии.
3. Типы конституции у детей.
4. Телосложение и спорт.
5. Конституция и болезни.
6. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Проба Руфье.
7. Понятие кардио-респираторного резерва. Метод расчета.
8. Оценка вегетативных реакций сердечно-сосудистой системы.
9. Методы оценки функции внешнего дыхания. Спирометрия.
10. Пробы Штанге и Генче, нормативные показатели.
11. Оценка зрительного анализатора.
12. Методы оценки вестибулярного аппарата.
13. Понятие физической подготовленности, общая характеристика показателей.
14. Возрастная динамика скоростно-силовых качеств и методы их оценки.
15. Методы оценки выносливости, возрастные и гендерные особенности.
16. Ловкость как физическое качество. Условия развития. Методы оценки.
17. Методика оценки гибкости.
18. Характеристика необходимых физических качеств в выбранном виде спорта.
19. Принцип комплексного подхода к оценке физического развития. Функциональной готовности и физической подготовленности при спортивном отборе..

20. Мониторинг функционального состояния спортсмена как инструмент оптимизации учебно-тренировочного процесса.

**Критерии оценки:**

«Зачтено» – обучающийся дал ответы на все вопросы билета полные, ответы изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах; или в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более недочета;

«Незачтено» - выставляется в случае, когда количество неправильных ответов обучающегося превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо ответ дан неправильно).

**Зачет с оценкой – 6 семестр (7- заочная форма обучения)**

**Перечень вопросов:**

1. Физическое развитие — понятие. Показатели.
2. Основные закономерности роста и развития организма в онтогенезе.
3. Паспортный и биологический возраст. Критерии определения биологического возраста на первом году жизни. Скелетный и зубной возраст.
4. Критерии определения биологического возраста в старшем дошкольном возрасте..
5. Акселерация и ретардация как секулярные тренды.
6. Причины задержки физического развития у детей дошкольного возраста.
7. Соматоскопические показатели физического развития — методы оценки.
8. Соматометрические показатели физического развития — методы оценки.
9. Физиометрические показатели физического развития — методы оценки.
10. Антропометрия - содержание, методики.
11. Методы оценки осанки.
12. Виды нарушений осанки.
13. Физическое развитие как критерий здоровья.
14. Метод стандартов в оценке физического развития.
15. Метод корреляции в оценке физического развития.
16. Центильный метод.
17. Метод индексов в оценке физического развития.
18. Эндогенные факторы роста и развития организма. Генетический фактор.
19. Эузогенные факторы роста и развития организма.
20. Типы конституции (соматотипология).

**Критерии оценки ответов на зачете с оценкой**

«5» – обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

«4» - обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;

«3» - обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий;

«2» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

## **2.2. Оценочные материалы для текущего контроля**

### **ОПРОС**

#### **Тема 1.3.: Статистические методы оценки физического развития.**

##### **Перечень вопросов**

1. Организация статистического исследования.
2. Статистические методы в оценке физического развития.
3. Использование статистических методов в оценке физического развития.
4. Метод стандартов
5. Понятие антропометрический профиль.

#### **Тема 1.4.: Методы оценки функционального состояния.**

##### **Перечень вопросов**

1. Классификация и характеристика функциональных состояний.
2. Факторы, влияющие на функциональное состояние человека.
3. Функциональные показатели дыхательной системы и методы их оценки.
4. Методы оценки функционального состояния

#### **Тема 2.1.: Показатели физической подготовленности - характеристика, возрастные особенности.**

##### **Перечень вопросов**

1. Понятие физической подготовленности, ее показатели, их роль в отборе в выбранный вид спорта.
2. Возрастные особенности формирования отдельных качеств физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость).
3. Сенситивные периоды развития каждого из качеств.
4. Координационные способности, их роль в игровых видах спорта, методы формирования и развития.

#### **Тема 2.2.: Методы оценки физической подготовленности.**

##### **Перечень вопросов**

1. Методы оценки силы и выносливости с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся.
2. Методы оценки скоростно-силовых качеств с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся.
3. Методы оценки ловкости с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся.
4. Методы оценки гибкости с учетом специфики выбранного вида спорта, пола и возраста занимающихся.

#### **Тема 2.3.: Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности с учетом выбранного вида спорта**

##### **Перечень вопросов**

1. Методология комплексного подхода к общей оценке физического развития
2. Методология комплексного подхода у оценки физической подготовленности занимающихся выбранным видом спорта.
3. Критерии спортивного отбора.
4. Учёт показателей физического развития и физической подготовленности в процессе подготовки команды к соревнованиям.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

### **Тема 1.1.: Физическое развитие как критерий оценки здоровья.**

**Цель:** Оценить специальные медицинские группы для занятий физической культурой и спортом по ситуационным задачам

**Задачи:**

1. Оценить группы здоровья респондента
2. Указать СПМ
3. Написать рекомендации к занятиям физической культурой и спортом

### **Тема: 1.2. Антропометрические методы в оценке физического развития.**

**Цель:** Оценить соматометрический профиль респондента

**Задачи:**

1. Провести измерения по методики «соматометрия»
2. Написать выводы по полученным результатам

### **Тема 1.3.: Статистические методы оценки физического развития.**

**Цель:** Провести оценку результатов антропометрических данных с помощью статистических методов

**Задачи:**

1. На основе антропометрических данных оценить профиль с помощью методов стандартов
2. На основе антропометрических данных оценить профиль с помощью методов корреляции

### **Тема 1.4.: Методы оценки функционального состояния.**

**Цель:** Научиться оценивать функциональное состояние респондента

**Задачи:**

1. Провести оценку по пробе Штанге и Генче
2. Провести оценку по пробе «Спирометрия»

### **Тема 2.1.: Показатели физической подготовленности - характеристика, возрастные особенности.**

**Цель:** Научиться оценивать физические качества и его развитие по возрастным периодам детей

**Задачи:**

1. Заполнить таблицу физических качеств
2. Заполнить таблицу наиболее благоприятных периодов развития физических качеств

### **Тема 2.2.: Методы оценки физической подготовленности.**

**Цель:** Научиться оценивать физическую подготовленность респондента

**Задачи:**

1. Провести оценку по пробе PWC170
2. Провести оценку по тесту на физические качества

### **Тема 2.3.: Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности с учетом выбранного вида спорта**

**Цель:** Научиться оценивать комплексно состояние респондента

**Задачи:**

1. Провести оценку по пробе «Парадигма тренированности»

2. Провести оценку физических качеств в избранном виде спорта используя нормативы ГТО
3. Провести оценку специальных физических качеств в избранном виде спорта

### Критерии оценки ответов на зачете с оценкой

«5» – обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

«4» - обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;

«3» - обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий;

«2» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

### Тема: 1.2. Антропометрические методы в оценке физического развития.

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Общая конституция учитывает признаки: а) только физиологические б) только генетические в) только морфологические г) морфологические, физиологические, психологические.....	г
2	Половые различия в пропорциях тела отражает: а) индекс скелии б) кормический индекс в) тазо-плечевой индекс г) масса тела	в
3	Для определения степени развития подкожно-жирового слоя определяют: а) индекс скелии б) максимальные обхваты плеча, предплечья, голени, бедра в) толщину жировой складки на туловище и конечностях г) поперечные диаметры дистальных эпифизов плеча, предплечья. Бедро, голени	в
4	Для определения массы мышечной ткани измеряют: а) максимальные обхваты плеча, предплечья, голени, бедра б) поперечные диаметры дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра, голени в) площадь поверхности тела г) кормический индекс	а
5	Для определения массы костной ткани измеряют:	а

	а) поперечные диаметры дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра, голени б) максимальные обхваты плеча, предплечья, голени, бедра в) толщину жировой складки на туловище и конечностях г) тазо-плечевой индекс	
6	Что не относится к базовым принципам морфологической типологии: а) пропорции тела б) скелетный возраст в) андро-гинекоморфия г) состав тела д) макро-микросомия	6

**Ключи**

№	ответ
1	а
2	а
3	б
4	с
5	д
6	б

**Критерии оценки:**

оценка	количество правильных ответов
«зачтено»	4 - 6
«незачтено»	Менее 4

**КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (КР)****Тема 1.1.: Физическое развитие как критерий оценки здоровья****Вариант 1****Задача 1.**

У ребенка 8 лет, физическое и нервно-психическое развитие соответствует возрасту. За последний год перенес одно острое респираторное заболевание. При проведении функциональных проб кардиореспираторной системы функциональное состояние определено как удовлетворительное. Хроническая патология отсутствует.

**задача 2.**

Подросток 11 лет страдает ожирением, за последний год перенес гнойную ангину и 3 острых респираторных заболевания. При проведении ортопробы отмечаются признаки истощения функциональных резервов. Имеет место аномалия развития правой почки, хронический пиелонефрит, который обострялся в течение года дважды.

**задача 3.**

Ребенок 10 лет имеет сколиоз I степени, уплощение обеих стоп. За последний год перенес два острых респираторных заболевания, после последнего длительно держалась субфебрильная температура, отмечался плохой аппетит и тревожный сон.

**задача 4.**

Ребенок 5 лет имеет астенический тип телосложения, страдает нейросенсорной тугоухостью III–IV степени, отмечается задержка в развитии речи, за последний год перенес двустороннее воспаление легких с последующим затяжным восстановительным периодом.

## Вариант 2

## Задача 1.

Подросток 14 лет страдает хроническим тонзиллитом 2 степени, последний год обострение было 4 месяца назад. В анамнезе врожденный порок митрального клапана 1 степени, компенсированный. Уровень физического развития соответствует возрасту.

## задача 2.

У ребенка 10 лет физическое и нервно-психическое развитие соответствует возрасту. За последний год перенес два острых респираторных заболевания. При проведении функциональных проб кардиореспираторной системы функциональное состояние определено как удовлетворительное. Хроническая патология отсутствует.

## задача 3.

Ребенок 10 лет имеет сколиоз II степени, плоскостопие I степени. За последний год перенес одно острое респираторное заболевание. Уровень физического развития соответствует возрасту.

## задача 4.

Ребенок 5 лет имеет средний уровень физического развития, страдает миопией высокой степени (-6,5 дптр на оба глаза), в последний год не прогрессирует.

## Вариант 3.

## задача 1.

Подросток 12 лет страдает бронхиальной астмой средней степени тяжести, неполная ремиссия. Уровень физического развития соответствует возрасту.

## задача 2.

Ребенок 9 лет за последний год перенес одно острое респираторное заболевание. Уровень физического развития отстает от сверстников. При проведении функциональных проб кардиореспираторной системы функциональное состояние определено как удовлетворительное. Хроническая патология отсутствует.

## задача 3.

Ребенок 10 лет имеет сколиоз III степени, плоскостопие I степени. За последний год перенес одно острое респираторное заболевание. Уровень физического развития соответствует возрасту.

## задача 4.

Ребенок 5 лет имеет средний уровень физического развития, страдает миопией слабой степени (-2,0 дптр на оба глаза), прогрессирует. Уровень физического развития соответствует возрасту.

**Методические указания по выполнению контрольной работы**

Из каждого варианта выберите по одной задаче и заполните таблицу.

Уровень физического развития	Наличие функциональных отклонений	Наличие хронических заболеваний и пороков развития	Группа здоровья	Группа занятий физической культурой

**Критерии оценки:**

оценка	показатели
«отлично»	Дана правильная оценка физического развития и состояния здоровья детей по всем выбранным задачам



«хорошо»	Допущено до двух ошибок при оценке группы здоровья и медицинской группы
«удовлетворительно»	Допущено три ошибки при оценке группы здоровья и медицинской группы
«неудовлетворительно»	Работа выполнена с большим количеством ошибок, непониманием критериев оценки состояния здоровья и функционального состояния ребенка.

### Методические указания по выполнению контрольной работы

Дайте развернутую характеристику каждому из указанных в таблице конституциональных типов, обоснуйте соответствие типа выбранному виду спорта.

#### Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	Таблица заполнена без ошибок. Ответы полные, развернутые
«хорошо»	Таблица заполнена без ошибок. Ответы не развернуты.
«удовлетворительно»	В таблице допущены одна-две ошибки, нет развернутых ответов.
«неудовлетворительно»	Таблица не заполнена . нет ответов на два из четырех пунктов.