

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
им. В.П. Астафьева»  
**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина**

**Кафедра-разработчик**

**КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура

**Квалификация выпускника**  
бакалавр

заочная форма обучения

Красноярск 2020

Рабочая программа дисциплины «Мониторинг физического развития» актуализирована профессором кафедры Сидоровым Л.К.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

протокол № 09 «16» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ



Сидоров Л.К.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 9 от «26» июня 2017 года

Председатель научно-методического совета



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Мониторинг физического развития» актуализирована профессором кафедры Сидоровым Л.К.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

протокол № 09 «16» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ



Сидоров Л.К.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 10 от «25» июня 2018 года

Председатель научно-методического совета



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Мониторинг физического развития» актуализирована доцентом кафедры Трусей И.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

протокол № 07 от «17» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 08 от «23» мая 2019 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины актуализирована старшим преподавателем кафедры Фёдоровой Ю.В.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 08 от «20» мая 2020 г.  
Председатель НМСС



М.И. Бордуков

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Мониторинг физического развития» разработана в соответствии с ФГОС ВО 44.03.01 Педагогическое образование, а также с учетом стандарта «Педагог». РПД «Мониторинг физического развития» составлена на основании с разработанного и утвержденного 30 сентября 2015 г. в КГПУ им. В.П. Астафьева стандарта рабочей программы дисциплины.

Дисциплина «Мониторинг физического развития» является дисциплиной по выбору. В связи с этим, в структуре основной образовательной программы она занимает одно из ведущих мест среди дисциплин, обеспечивающих качество подготовки выпускников. Шифр дисциплины в учебном плане Б1.В.ДВ.05.02

### 1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах и неделях

Трудоемкость дисциплины составляет 5 з.е. (180 ч), 12 часов отведено на контактную работу, на самостоятельную работу студента отведено 159 ч, 9 ч – контроль. Дисциплина проводится в 8 и 9 семестрах. Форма контроля – экзамен по дисциплине в 9 семестре.

### 1.3. Цель и задачи дисциплины «Мониторинг физического развития»

**Цель дисциплины** — углубление знаний в области сохранения и укрепления здоровья, овладение широким спектром методических и методологических подходов для оценки параметров физического и психофизиологического состояния.

#### **Основные задачи дисциплины:**

- Сформировать знания и системе мониторинга физического развития обучающихся.
- Приобретение практических навыков определения физического состояния (оценка телосложения, морфофункциональных показателей, физического развития, функционального состояния СС и дыхательной систем), а также оценивания изменений происходящих в организме в процессе занятий физической культурой.

### 1.4. Планируемые результаты обучения

В результате подготовки бакалавров педагогического направления профиля «Физическая культура» по дисциплине «Мониторинг физического развития» предполагается формирование компетенций:

- ОК-1 – способность использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения.

- ОК-5 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.
- ОК-7 – способность использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности.
- ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
- ОК-9 – способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
- ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.
- ПК-3 – способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.
- ПК-4 – способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.
- ПК-5 – способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.

### **1.5. Контроль результатов освоения дисциплины.**

В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как устный опрос, решение ситуационных задач, составление тестовых заданий, выполнение контрольных работ и тестовых заданий. Форма итогового контроля – зачет, экзамен.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

### **1.6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

Современное традиционное обучение. В процессе освоения дисциплины используются разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: лекции и практические занятия, самостоятельная, индивидуальная и групповая формы организации учебной деятельности.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Мониторинг физического развития» Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура по заочной форме обучения (общая трудоемкость 5 з.е.)

Наименование разделов и тем	Всего часов (з.е.)	Аудиторных часов				Внеауд. часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ			
1. Методологические подходы в решении задач мониторинга здоровья.	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>50</b>	1. Выполнение домашних заданий.	Выполнение домашних работ, тестирование.
2. Методы оценки антропометрического и морфофункционального состояния костно-мышечной системы человека..	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>50</b>	1. Практическая работа	Выполнение практической работы
3. Методы оценки и исследования функциональных систем организма.	<b>63</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>59</b>	1. Выполнение домашних заданий.	1. Выполнение домашней работы.
Форма итогового контроля					-			экзамен
<b>Всего:</b>	<b>180 (5 з.е.)</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>159</b>		<b>9</b>

## **1.2. Содержание дисциплины «Мониторинг физического развития»**

### **1. Методологические подходы в решении задач мониторинга здоровья.**

Методологические и концептуальные подходы к созданию мониторинга здоровья. Правовые основы создания мониторинга здоровья. Документы, регламентирующие мониторинг в практике занятий физической культурой и спортом. Врачебно-педагогический контроль в системе физического воспитания во время занятий. Педагогические средства и методы сохранения здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

### **2. Методы оценки антропометрического и морфофункционального состояния костно-мышечной системы человека.**

**Определение биологического возраста.** Рост и развитие. Возрастная периодизация. Определение биологического возраста человека.

**Оценка опорно-двигательного аппарата (тип телосложения, осанка).** Диагностика и учет морфофункциональных типов физического развития. Закономерности индивидуального развития и возрастной периодизации. Тип телосложения. Оценка уровня физического состояния.

### **3. Методы оценки и исследования функциональных систем организма.**

**Исследование функционального состояния ССС.** Тахикардия, брадикардия. Гипертония, гипотония, нормотония.

**Исследование дыхательной системы.** Проба Штанге и Генча. Спирометрия.

**Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы (ВНС).** Демографизм, ортостатическая проба, клиностатическая проба. Индекс Кердо. Вариационная пульсометрия.

**Методы оценки психических процессов и свойств личности.** Исследование подвижности нервной системы. Корректирующий тест. Память. Виды памяти: сенсорная, оперативная, долговременная, кратковременная.

### **3.2. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Мониторинг физического развития» для обучающихся образовательной программы**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура по заочной форме обучения

Приступая к изучению дисциплины, необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД и предъявляемыми требованиями.

*Составление конспекта лекций.* Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний о мониторинге физического развития, о факторах риска и их воздействии на организм человека, о методах, технологиях оценки показателей физического развития. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

*При изучении и проработке теоретического материала необходимо:*

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники и ЭОР.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств.

*Самостоятельная работа студента.* Часть изучаемого в дисциплине материала, в соответствии с учебным планом, программой учебной дисциплины, выносится на самостоятельное изучение. Важное место в освоении материала по дисциплине отводится самостоятельной работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках.

В качестве форм самостоятельной работы при изучении дисциплины предлагается:

- работа с научной и учебной литературой;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка доклада по выбранной теме по экологическим проблемам (краткое сообщение);



- разработка проекта Элемент урока по разделу «Опасные ситуации природного характера».
- Подготовка к промежуточной аттестации (зачету, экзамену).

*Рекомендации по работе с научной и учебной литературой.* Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

*Подготовка доклада к занятию.* Основные этапы подготовки доклада:

- выбор темы;
- консультация преподавателя;
- подготовка плана доклада;

- работа с источниками и литературой, сбор материала;
- написание текста доклада;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала доклада, что определяет готовность студента к выступлению;
- выступление с докладом, ответы на вопросы.

Тематика доклада предлагается преподавателем

### 3 КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

Наименование дисциплины /курса	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура)	Цикл дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц
Мониторинг физического развития	бакалавриат	Модуль «Профильная подготовка учителя БЖ»	5
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>			
Предшествующие:			
Последующие: Гражданская оборона			

<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1</b>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)		<b>10</b>
	Доклад		<b>10</b>
	Разработка презентации доклада		<b>10</b>
	Индивидуальное домашнее задание		<b>5</b>
	Письменная работа (аудиторная)		<b>5</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	<b>7</b>	<b>10</b>
<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>50</b>

<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2</b>			
	Форма работы*	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Групповая работа (проект)		<b>10</b>
	Доклад		<b>5</b>
	Разработка презентации доклада		<b>5</b>
	Письменная работа (аудиторная)		<b>5</b>
	Индивидуальное домашнее задание		<b>5</b>
Промежуточный	Тестирование	<b>10</b>	<b>10</b>

рейтинг-контроль			
Итого		<b>30</b>	<b>40</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ №1 Тема № 2	Составление библиографии по теме		
	Тестирование		
БМ № 2 Тема № 4	.....		
	.....		
Итого		<b>0</b>	<b>5</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min <b>60</b>	max <b>100</b>

\*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

50 баллов – допуск к экзамену

60–72 – удовлетворительно

73–86 – хорошо

87–100 – отлично

### **3.2 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»**

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра-разработчик теоретических основ физического воспитания


УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 09  
от « 16» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой:



Л.К. Сидоров

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направление подготовки)  
института физической культуры, спорта и  
здоровья им. И.С. Ярыгина  
Протокол № 10 от «25» июня 2018г.  
Председатель:



М.И. Бордуков

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по  
дисциплине «Мониторинг физического развития»

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура

Квалификация: бакалавр

Составитель: Фёдорова Ю.В.

## 1. Назначение фонда оценочных средств

**1.1 Целью** создания ФОС дисциплины «Мониторинг физического развития» является установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

**1.2** ФОС по дисциплине «Мониторинг физического развития» решает **задачи**:

- управление и контроль за процессом формирования компетенций бакалавров, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам профессиональной педагогической деятельности через совершенствование форм и технологий обучения в образовательном процессе института.

**1.3** ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата).
- Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) образовательной программы; уровень бакалавриата.
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

**1.1. Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины «Мониторинг физического развития»:

- ОК-1 – способность использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения.

- ОК-5 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.
- ОК-7 – способность использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности.
- ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
- ОК-9 – способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
- ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.
- ПК-3 – способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.
- ПК-4 – способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.
- ПК-5 – способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству **1 – вопросы к зачету**, разработчик И. В. Трусей.

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично	(73-86 баллов) хорошо	(60-72 баллов) удовлетворительно
ОК-1 – способность использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения.	Обучающийся на высоком уровне способен использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения.	Обучающийся на среднем уровне способен использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения.
ОК-5 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Обучающийся на высоком уровне способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Обучающийся на среднем уровне способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.
ОК-7 – способность использовать базовые правовые знания в различных сферах	Обучающийся на высоком уровне способен использовать базовые правовые знания в	Обучающийся на среднем уровне способен использовать базовые правовые знания в	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать базовые правовые знания в различных

деятельности.	различных сферах деятельности.	различных сферах деятельности.	сферах деятельности.
ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Обучающийся на высоком уровне готов поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Обучающийся на среднем уровне способен поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
ОК-9 – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	Обучающийся на высоком уровне способен использовать методы защиты в условиях ЧС и знает пути решения экологических глобальных проблем.	Обучающийся на среднем уровне способен использовать методы защиты в условиях ЧС и знает пути решения экологических глобальных проблем.	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен использовать методы защиты в условиях ЧС и знает пути решения экологических глобальных проблем.
ОПК-1 – готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	Обучающийся на высоком уровне готов сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	Обучающийся на среднем уровне готов сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности.
ПК-3 – способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	Обучающийся на высоком уровне готов решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	Обучающийся на среднем уровне готов решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.
ПК-4 – способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.	Обучающийся на высоком уровне готов использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.	Обучающийся на среднем уровне готов использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.
ПК-5 – способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	Обучающийся на высоком уровне готов осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	Обучающийся на среднем уровне готов осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.

\*Менее 60 баллов компетенция не сформирована.



#### 4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонд оценочных средств включают: устный опрос, тесты, краткое сообщение, научно-исследовательская работа по исследуемой проблеме. Разработчик Фёдорова Ю.В.

##### 4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – устный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Знает теоретическое содержание разделов предмета	2
Четко, последовательно излагает учебный материал	2
Отвечает на заданные вопросы	1
Максимальный балл	5

##### 4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – тесты.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильных ответов 90-100%	5
Правильных ответов 70-89%	4
Правильных ответов 60-69%	3
Правильных ответов менее 60%	1-2
Максимальный балл	5

##### 4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – доклад.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полный ответ в соответствии с темой	2
Отвечает на заданные вопросы	1
Возможность сделать публикацию по работе	2
Максимальный балл	5

##### 4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – защита проекта

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильное оформление бумажного варианта работы в соответствии с темой, качество информационных источников	2
Доклад: <ul style="list-style-type: none"><li>• полнота раскрытия материала в соответствии с темой</li></ul>	2

<ul style="list-style-type: none"> <li>• научность и новизна</li> <li>• логика изложения</li> </ul>	
Качество разработанных практических заданий.	2
Оформление презентации (наглядность, информативность, удобство восприятия)	2
Осознанные ответы на заданные вопросы	2
Максимальный балл	10

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фонда оценочных средств** (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

#### 5.1. Литература:

1. Шкерина Л.В. Измерение и оценивание уровня сформированности профессиональных компетенций студентов – будущих учителей математики: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014. – 136 с.
2. Айзман, Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для студентов пед. спец. вузов и ссузов/ Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. - Новосибирск:Сиб. унив. изд-во,2010.-214 с.
3. Бордуков М. И. Словарь терминов, используемых при изучении дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта»: учебно-методическое пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2010. - 100 с.
4. Бордуков М.И. Особенности развития двигательных способностей школьников и методы их оценки: учебно-методическое пособие ./Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 156 с.
5. Гришина, Г.А. Физическая культура. Основы здоровья: Учебное пособие с грифом Сиб. РУМЦ /Г.А. Гришина, Р.Я. Проходовский, О.Н. Московченко. – Иркутск: ИрГМУ, 2009. – 181 с.
6. Лебединский, В.Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах /В.Ю. Лебединский,М.М. Колокольников, Е.С Маслова и др. Иркутск: изд-во ИГТУ, 2008 – 268 с.
7. Московченко, О.Н. Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. Рабочая тетрадь для практических и лабораторных работ по дисциплине/ О.Н. Московченко. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 106.

## **6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) для промежуточной аттестации**

### **1.1. Вопросы к экзамену**

1. Мониторинг физического развития обучающихся. Цели и задачи мониторинга.
2. Физическое развитие человека. Показатели физического развития.
3. Понятие гармоничного и дисгармоничного физического развития, методы оценки, примеры.
4. Здоровье. Трехкомпонентная структура здоровья.
5. Третье состояние. Болезнь. Четыре стадии развития болезни.
6. Охарактеризуйте основные факторы, влияющие на здоровье человека, физическое развитие и его образ жизни.
7. Физические качества и способности человека, общая характеристика.
8. Методы оценки развития физических качеств.
9. Методы исследования физического развития человека.
10. Антропометрия. Антропометрические точки.
11. Соматоскопические методы исследования.
12. Типы телосложения. Нарушения ОДА.
13. Соматометрические методы исследования.
14. Физиометрические методы исследования.
15. Основы физиологии сердечно-сосудистой системы. Основные показатели сердечно-сосудистой системы. ЧСС, артериальное давление.
16. Функциональные тесты для оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
17. Основы физиологии респираторной системы. Основные показатели для оценки респираторной системы.
18. Частота дыхания, Жизненная емкость легких. Методика спирометрии.
19. Методы оценки функционального состояния респираторной системы. Проба Штанге, Генча.
20. Методика спирометрии.
21. Пульсометрия на уроке физической культуры.
22. Определение кистевой и становой силы.
23. Методика калиперометрии.
24. Понятие функционального состояния, классы функциональных состояний.
25. Функциональная проба. Типы функциональных проб.
26. Проба Летунова. Реакции организма на функциональную пробу.
27. Физическая работоспособность.
28. Прямые и косвенные методы оценки физической работоспособности.
29. Вегетативная нервная система: функции симпатического и парасимпатического отделов.
30. Методы оценки вегетативной НС: ортостатическая проба, клиностатическая проба, дермографизм, Индекс Кердо.

### 3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

#### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 № 297 (п)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол № 09 "16" мая 2018 г.

Заведующий кафедрой ТОФВ



Сидоров Л.К.

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
протокол № 10 "25" июня 2018 г.

Председатель научно-методического совета



М.И. Бордуков

### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

- Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

- Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

Протокол № 07 от «17» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой



Л.К. Сидоров

Одобрено научно-методическим советом специальности (направление подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 08 от «23» мая 2019 г.

Председатель НМСС



М.И. Бордуков

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2020/2021 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлено и согласовано с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлено «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания,  
«13» мая 2020 г., протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой Сидоров Л.К. \_\_\_\_\_



Одобрено НМСС(Н) Института физической культуры, спорта и здоровья  
им. И.С. Ярыгина,

«20» мая 2020 г., протокол № 8  
Председатель Бордуков М.И. \_\_\_\_\_



# 1. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

## 4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программ:

Физическая культура

по заочной форме обучения

(общая трудоемкость 5 з.е.)

Наименование	Место хранения/электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
<b>Основная литература</b>		
Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471216</a>	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л.И. Вериго, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 224 с. : ил. - Библиогр.: с. 172 - 174 - ISBN 978-5-7638-3560-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497355">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497355</a>	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>		
Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. - Москва : Спорт, 2016. - 233 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-25-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461305">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461305</a>	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175 - ISBN 978-5-906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461419</a>	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая	Научная библиотека	локальная сеть





**1.2.Карта материально-технической базы дисциплины  
«Мониторинг физического развития»  
для обучающихся образовательной программы  
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программ:  
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности  
по заочной форме обучения  
(общая трудоемкость 4 з.е.)**

Аудитория	Оборудование
	для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-52	Маркерная доска- 1шт, компьютер-1шт, проектор-1 шт, экран-1шт. Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA) Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116- 577-384; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей); Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей);
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-51	Учебная доска- 1шт, проектор-1 шт, экран-1шт
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, 1-49 Лекционная аудитория	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт.
для самостоятельной работы	
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-05	Учебно-методическая литература, ноутбук – 9 шт., компьютерный стол – 15 шт., компьютер – 15 шт., МФУ – 5 шт., телевизор – 1 шт., экран – 2 шт., проектор – 2 шт., колонки – 8 шт., веб-камера – 15 шт., микрофон – 15 шт., wi-fi, ПО: Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016) Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017