

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Спортивно-оздоровительный мониторинг»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Форма обучения: **очная**

3 курс 5 семестр

(на **20** /**20** учебный год)

№ занятия	Посещаемость (балл)	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов мин/ макс	Накопительная стоим. (балл)	Кол-во часов самост. раб. на подгот. к видам контроля
Пятый семестр					
1	1	Лекция 1. Тема 1 Методология проведения мониторинга и подходы к оценке результатов мониторинга функциональной подготовленности занимающихся в группах оздоровительной направленности.		1.0	2
2		Семинар 1. Цели и задачи общероссийской системы мониторинга физического здоровья населения		1.0	2
3	1	Лекция 2. Проведение мониторинга физического состояния занимающихся.		2.0	2
4	1	Семинар 2. Основные принципы проведения мониторинга физического состояния.		3.0	2
5		Семинар 3. . Определение и показатели физического состояния занимающихся 1-й текущий контроль. Опрос	1/5	8	2
6	1	Лекция 3. Мониторинг физического развития занимающихся.		9.0	2
7		Семинар 4. Тесты определения показателей физического развития.		9.0	2
8		Семинар 5. Организация исследования. Методика и технология тестирования физического развития 2-й текущий контроль. Опрос	1/5	14	2
9	1	Лекция 4. Мониторинг уровня физической подготовленности занимающихся		15.0	2
10	1	Тема 2. Лекция 5. Физическое развитие занимающихся, требования к тестам. Методика проведения тестов и их анализ.		16.0	2
11		Семинар 6. Исследование физического развития с использованием соматоскопии и соматометрии. 3-й текущий контроль. Опрос	3/10	26.0	2
12	1	Семинар 7. Оценка морфофункционального состояния с помощью индексов		27.0	2
13	1	Лекция 6. Физическая и		28.0	2

		функциональная подготовленность, тесты, методика их проведения, анализ результатов.			
14		Семинар 8. Определение состояния сердечно-сосудистой системы занимающихся 4 текущий контроль. Опрос	3/10	38.0	2
15	1	Семинар 9. Тесты для определения силы. Тесты для определения гибкости, координации жизни.		39.0	2
16	1	Лекция 7. Физическая работоспособность, тесты, методика их проведения и анализ полученных результатов.		40.0	2
17		Семинар 10. Тесты для определения скоростно-силовых качеств, тесты для определения быстроты. Тесты для определения выносливости 5 текущий контроль. Домашняя работа	3/10	50.0	2
18		Семинар 11. Тесты для определения равновесия Рубежный контроль 1. Опрос	2/10	60.0	2
		Рубежный контроль №2 (тестирование)	5/10	70.0	36
<u>Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) обязателен</u>			22/30	100	10 часов
Итоговая сумма баллов за 5 семестр			50/100	100	54 часов