

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

**Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной
работы**

Рабочая программа дисциплины

**КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программа бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Фитнес-технологии и организация фитнес-услуг

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная / Заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной на 3 курсе и по заочной форме обучения. Контрольная работа по заочной форме обучения в 5 семестре. Вид промежуточной аттестации: экзамен (7 семестр очно, 5 семестр заочно).

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общепрофессиональные компетенции	
Контроль и анализ	ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

2.1. ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-9	ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; -	<i>Знания:</i> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные

	<p>принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p>	<p>взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;</p>
	<p>ОПК-9.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические</p>	<p><i>Умения :</i> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений,</p>

<p>характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонOMETрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для</p>	<p>определяя степень соответствия их контрольным нормативам;- оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию,</p>
--	---

	<p>тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</p>	<p>телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p>
	<p>ОПК-9.3. Имеет опыт: -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболизма обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у</p>	<p><i>Навыки:</i> -проведения антропометрических измерений; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у</p>

	<p>деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>	<p>занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</p>
ОПК-14.	<p>ОПК-14.1. Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p>	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления

		и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;
	ОПК-14.2. Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.	<i>Умения :</i> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;
	ОПК-14.3. Имеет опыт: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	<i>Навыки:</i> - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			7
Контактная работа преподавателей с обучающимися		48	48
в том числе:			
Занятия лекционного типа		16	16
Занятия семинарского типа		32	32
Самостоятельная работа		42	42
Экзамен		18	18
Общая трудоемкость	Часы	108	108
	ЗЕТ	3	3

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			5
Контактная работа преподавателей с обучающимися		10	10
в том числе:			
Занятия лекционного типа		4	4
Занятия семинарского типа		6	6
Самостоятельная работа		89	89
Контрольная работа			
Экзамен		9	9
Общая трудоемкость	Часы	108	108
	ЗЕТ	3	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
-------	---------------	--------------------	--

1	<p>Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной деятельности с населением</p>	<p>-Роль и значение диагностики (врачебно-педагогического контроля). -Задачи врачебно-педагогического контроля. -Требования к тесту и процедуре тестирования -Методы врачебно-педагогического контроля физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся -Организация и проведение врачебно-педагогического контроля в физкультурно-оздоровительной работе с населением в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и вида двигательной активности</p>	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;
---	--	---	---

2	<p>Особенности контроля и тестирования в оздоровительно-физической культуре</p>	<p>-Виды контроля оздоровительной тренировки -Критерии для оценки эффективности оздоровления (показатели субъективные и объективные) -Показатели определения нагрузки: Функциональная диагностика (для самоконтроля) -Диагностика уровня функционального состояния занимающихся ОФК -Возрастные зоны показателей ЧСС -Расчёт тренировочной интенсивности (примерные зоны интенсивности тренировочных нагрузок в процентном отношении от ЧСС макс. и ЧСС резерв) -Расчет индивидуальных оптимальных показателей пульса -Субъективное оценивание состояния занимающихся двигательной активностью -Методы субъективного оценивания состояния занимающихся физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся: -Определение уровня испытываемого стресса. -Оценка стрессовых ситуаций Холмса-Райха. - Биологический возраст по методу Войтенко. -Определение уровня физического состояния -Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения САН.</p>	<p><i>Знания:</i> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола, <i>Умения:</i> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;- оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата „ пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика исследования мотивации, социометрия и др.); -изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; <i>Навыки:</i> -проведения антропометрических измерений; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</p>
---	---	---	--

3	<p>Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре</p>	<p>-Педагогические методы контроля. -Тестирование уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся. Интерпретация результатов. -Предварительный, оперативный, текущий и итоговый контроль. -Педагогические рекомендации занимающимся ДА. -Диагностика функциональной подготовленности занимающихся ФОД; -Тестирование уровня физического развития; -Функциональные пробы; -Определение работоспособности занимающихся ДА в ОФК. -Контрольные упражнения и тесты, характеризующие общий оздоровительный эффект основных физкультурных занятий взрослого населения. -Основные методические условия и требования к проведению тестирования в группах. -Диагностические комплексные системы -Показатели и цель использования -Тесты и система оценки физической подготовленности -Проведение научного анализа для составления рекомендаций по коррекции применения средств и методов в оздоровительной физической культуре.</p>	<p><i>Умения:</i> - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся коррекционная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <p><i>Навыки:</i> - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера</p>
---	--	--	--

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

очная форма обучения ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов
1	<p>Лекция № 1. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе с населением</p> <p><i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Роль и значение диагностики и врачебно-педагогического контроля при физкультурно-оздоровительной деятельности.: - понятие «диагностика» (в пер. с греческого – распознавание) – учение о методах и принципах распознавания, установления и изучения признаков отклонений от нормальной работы, разработка методов и средств обнаружения дефектов, локализация их. Цель и задачи врачебно-педагогического контроля. 	2
1	<p>Лекция № 2. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе с населением</p> <p><i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Основные понятия и термины (измерение, педагогическое измерение, критерий, тест, тестовое задание, тест-проба, тестирование, педагогический тест, педагогическое тестирование, результат тестирования, стандарт); Фундаментальные принципы теории тестирования - применение серии одинаковых испытаний к большому количеству испытуемых, статистическая обработка результатов, выделение эталонов оценки: <p>Типы тестов и интерпретация результатов тестирования применительно к оздоровительной физической культуре.</p> <ul style="list-style-type: none"> Требования к тесту и процедуре тестирования 	2
2	<p>Лекция № 3. Особенности контроля и тестирования в оздоровительной физической культуре</p> <p><i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Показатели определения нагрузки Функциональная диагностика (для самоконтроля) Диагностика уровня функционального состояния занимающихся ОФК Основные показатели ЧСС Возрастные зоны показателей ЧСС 	2
2	<p>Лекция № 4. Особенности контроля и тестирования в оздоровительной физической культуре</p> <p><i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Расчёт тренировочной интенсивности (примерные зоны интенсивности тренировочных нагрузок в процентном отношении от ЧСС макс. и ЧСС резерв) Расчет индивидуальных оптимальных показателей пульса Индивидуальная оценка нагрузки при занятиях ФОД 	2

2	<p>Лекция № 5. Субъективное оценивание состояния занимающихся двигательной активностью</p> <p><i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Методы субъективного оценивания состояния занимающихся физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся. • Определение уровня испытываемого стресса. Оценка стрессовых ситуаций Холмса-Райха. 	2
3	<p>Лекция № 6. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре</p> <p><i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Педагогические методы контроля. Предварительный, оперативный, текущий и итоговый контроль • Тестирование уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся физической культурой. • Интерпретация результатов. • Педагогические рекомендации занимающимся ДА и ФОД: содержание и обратная связь/контроль 	2
3	<p>Лекция № 7. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре</p> <p><i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольные упражнения и тесты, характеризующие общий оздоровительный эффект основных физкультурных занятий взрослого населения. • Основные методические условия и требования к проведению тестирования в группах. • Диагностические комплексные системы • Показатели и цель использования • Тесты и система оценки физической подготовленности. 	2
3	<p>Лекция № 8. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре</p> <p><i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Цифровизация процессов комплексного контроля в физкультурно-оздоровительной деятельности • Обзор фитнес-приложений • Особенности применения «умных вещей» при проведении контроля за состоянием занимающихся 	2
ИТОГО		16

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ ТЕМЫ	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
-----------	--	-----------------

2	Семинар № 1. Методы комплексного контроля с позиции оценки уровня подготовленности лиц, занимающихся ФОД. <i>Вопросы:</i> Общая характеристика этапов контроля. Разновидности педагогического контроля (предварительный (входной), текущий, оперативный, этапный, итоговый контроль). Комплексное применение методов контроля. Разновидности методов контроля (педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, контрольные испытания физической подготовленности, врачебные методы, метод экспертных судей). Выступления с теоретическими сообщениями по теме занятий	2
2	Семинар № 2. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре ТК1- Опрос <i>Вопросы:</i> 1. Каким требованиям должно отвечать физическое упражнение, чтобы оно считалось тестовым заданием? 2. Какие условия проведения тестовых испытаний считаются «стандартными»? 3. Какие методы исследований применяются в научной работе студентов? Назовите наиболее часто используемые. 4. Что включает в себя комплексное врачебное обследование занимающихся физической культурой? 5. Опишите особенности организации и проведения тестирования в оздоровительной физической культуре. 6. Назовите пробы, которые позволяют оценить уровень общей физической работоспособности. 7. Назовите с помощью каких тестов, можно определить уровень «физического развития» занимающихся? 8. Какие формулы используются для расчета нормы веса и идеальной массы тела? 9. С какой целью проводят вычисление % содержания жировой массы тела занимающихся двигательной активностью? 10. Перечислите критерии оценки эффективности оздоровления. 11. С какой целью проводится тест PWC150? Опишите методику проведения теста.	2
2	Семинар № 3. Структура и содержание самоконтроля. <i>Вопросы:</i> Цели и задачи самоконтроля. Структура и содержание самоконтроля. Индивидуальная оценка нагрузки (ИОН) в фитнесе. Субъективная оценка состояния занимающихся с использованием анкетных тестов, характеристика субъективных и объективных показателей, методика анализа показателей самоконтроля. Дневник самоконтроля, как метод педагогических наблюдений	2
2	ПЗ-4. Особенности организации педагогического контроля на физкультурно-оздоровительном занятии (фитнесом). Протоколы педагогических наблюдений за различными компонентами работы инструктора, фитнес-тренера.	2
2	ПЗ -5. Определение общей и моторной плотности занятия. Анализ эффективности проведения физкультурного занятия, оздоровительный эффект занятия. Особенности организации педагогического контроля на физкультурно-оздоровительном занятии (фитнесом).	2
2	ПЗ-6. Определение общей и моторной плотности занятия. Анализ эффективности проведения физкультурного занятия, оздоровительный эффект занятия. Особенности организации педагогического контроля на физкультурно-оздоровительном занятии (фитнесом).	2
2	ПЗ-7 Контрольные упражнения и тесты, характеризующие общий оздоровительный эффект физкультурных занятий взрослого населения. Текущий контроль – 2-Опрос по теме	2

3	ПЗ №8. Педагогические методы контроля. Тестирование уровня здоровья, функционального состояния. опрос (результаты тестов педагогического эксперимента по теме, раскрыть основные результаты диагностических исследований.)	2
3	ПЗ-9 Компоненты нагрузки, обеспечивающие оздоровительную направленность занятий. Нормирование нагрузки при проведении оздоровительных занятий. Текущий контроль – 3- Конспект	2
3	ПЗ-10 Методы контроля и оценки эффективности программ оздоровительной тренировки с учётом физических способностей и функционального состояния занимающихся Текущий контроль-4 – Опрос.	2
3	ПЗ-11. Определение характера и интенсивности нагрузки на занятии. Построение пульсовых кривых различных по направленности занятий.Разработка рекомендаций для инструкторов и занимающихся на основе диагностических исследований.	2
3	ПЗ-12. Диагностика физической подготовленности и методика развития физических способностей занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (фитнесом). Текущий контроль5–Разработка конспекта	2
3	ПЗ-13. Диагностика координационных способностей ,анализ развития физической способности у занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (фитнесом).	2
3	ПЗ-14.Рубежный контроль 1-Исследовательский проект по результатам диагностики физического состояния лиц, занимающихся ФОД(презентация с докладом)	2
3	ПЗ – 15. Анализ применения цифровых инструментов при проведении комплексного контроля состояния занимающихся ФОД 2	2
3	ПЗ – 16. Рубежный контроль -2 -Тестирование Подведение итогов 2	2
ИТОГО		32

заочная форма обучения
ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия лекционного типа)	Кол-во часов
2	Лекция № 1. Особенности контроля и тестирования в оздоровительно физической культуре <i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Виды контроля оздоровительной тренировки • Критерии для оценки эффективности оздоровления (показатели субъективные и объективные) 	2
3	Лекция № 2. Диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре <i>На лекции рассматриваются следующие вопросы:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Педагогические методы контроля. • Тестирование уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся. • Интерпретация результатов. Текущий контроль – 1-опрос по теме	2
ИТОГО		4

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание (занятия семинарского типа)	Кол-во часов
--------	--	--------------

2	Семинар № 1. Методы комплексного контроля с позиции оценки уровня подготовленности лиц, занимающихся ФОД. <i>Вопросы:</i> Общая характеристика этапов контроля. Разновидности педагогического контроля (предварительный (входной), текущий, оперативный, этапный, итоговый контроль). Комплексное применение методов контроля. Разновидности методов контроля (педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, контрольные испытания физической подготовленности, врачебные методы, метод экспертных судей). . Текущий контроль -2. Опрос	2
2	ПЗ -2.Субъективное оценивание состояния занимающихся двигательной активностью <ul style="list-style-type: none"> • Методы субъективного оценивания состояния занимающихся физического развития, физических способностей и функционального состояния занимающихся. • Определение уровня испытываемого стресса. • Оценка стрессовых ситуаций Холмса-Райха. Текущий контроль – 3-опрос по теме	2
3	ПЗ 4. Диагностика физической подготовленности и методика развития физических способностей занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (фитнесом). Текущий контроль -4. Презентация исследовательского проекта (методы исследования и их описание по теме студента, выбор тестов и проб)	2
ИТОГО		6

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

1. Егорова, С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 92 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457956> . – Библиогр.: с. 70-72. – Текст : электронный.с.25
2. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре [Текст] : учебное пособие / Г. М. Лаврухина, Ю. А. Скачков ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 125 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 116-123
3. Лаврухина, Г.М. Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом [Электронный ресурс] учебное пособие / Г. М. Лаврухина, Т. В. Горбунова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,71 МБ). - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 162-168.

4.Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9. – Текст : электронный.

5.Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

6. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с 70-71. - ISBN 978-5-4475-4860-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>

7.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 23.03.2020). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.с.66

Дополнительная литература

1.Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л. А. Попова Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: // Серия «Гиппократ».,Ростов н/Д.: Феникс, 2000. -248 с.

2. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.

3.Грудницкая, Н.Н.Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: практикум / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации; сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 122 с.: табл. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268>

4.Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика преподавания оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 47-48.

5.Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительная деятельность: технологии здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие / Г. М. Лаврухина [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2015. - 180 с. : ил. - Библиогр.

6.Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика учебник Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

7.Миллер, Л.Л. Врачебный контроль учебно-методическое пособие учебное пособие. / Л.Л. Миллер; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 203 с.

8. Селиверстова, В.В. Диагностика функционального состояния [Текст]: / В. В. Селиверстова, Д. С. Мельников ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.] , 2012. - 93 с. - Библиогр
9. Руненко, С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография [Текст]/С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.
10. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс К.: Олимпийская литература, 2000. - 368 с.
11. Borg, G. The perception of physical performance *Frontiers of Fitness*. - Springfield. – 1988. - P. 280-294. Springfield. – 1988. -P. 280-294.
12. Karvonen, J. Importance of warm-up and cool-down on exercise performance. *Medicine in Sport Science*. 1992.-35. P. 189-214

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

Профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы

Название	Краткое описание	Режимы доступа	Ссылка на ресурс
eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	Доступ свободный	http://www.elibrary.ru/
Университетская информационная система Россия	Тематическая электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук.	Доступ свободный	uisrussia.msu.ru
ЭБС «Юрайт»	Электронная библиотечная система «Юрайт» – это виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям.	Доступ после регистрации	https://www.biblio-online.ru/

ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» содержит контент учебников и учебных пособий, научной литературы и периодики по различным областям знаний.	Доступ после регистрации	http://www.biblioclub.ru/
--	---	--------------------------------	---

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Специализированный зал по : сектор для прыжков в длину (прыжковая яма, легкой атлетике, манеж,рулетка); сектор для метаний (сетка, утяжеленные стадион, оснащённыемячи); беговая дорожка (стартовые колодки, следующей материально-секундомер),
технической базой

Тренажерный зал свободные веса, шведские стенки, турники
- шведские стенки, скамейки, турники, футбол мячи,
Спортивный зал с оборудованием гантели, эспандеры, коврики, мячи, степ-платформы

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

ноутбук с необходимым программным обеспечением, проектор, экран, компьютер с доступом в интернет.

Измерительный инструментарий (приборы): секундомер, динамометр, шагомер, пульсометр, тонометр, метроном, динамометр, спирометр, медицинские весы, ростометр, рулетка.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Автор-разработчик Горбунова Татьяна Владимировна, старший преподаватель

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)