

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.02.02 Оценка физического состояния населения  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для  
набора 2022)

Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов необходимых компетенций для проведения мониторинга (сбора, анализа и последующего использования полученных результатов в образовательной деятельности) основных показателей физического состояния обучающихся.

Задачи изучения дисциплины:

овладеть основными методиками, применяемыми в процессе исследования и оценки параметров физического развития обучающихся

овладеть основными методиками, применяемыми в процессе исследования и оценки параметров физической подготовленности обучающихся

овладеть основными методиками, применяемыми в процессе исследования и оценки параметров функционального состояния обучающихся

научиться осуществлять анализ и интерпретацию полученной информации о показателях физического состояния обучающихся в целях ее дальнейшего использования в процессе физического воспитания

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина по выбору «Фитнес тестирование» является важным предметом профессиональной подготовки бакалавров физкультурного образования. Она непосредственно связана с такими основополагающими дисциплинами как «Методика обучения и воспитания» и «Моделирование образовательного процесса по физической культуре», дополняет и конкретизирует их в части контроля и учета показателей физического состояния занимающихся различных возрастно-половых групп. Компетенции, полученные в ходе освоения данной дисциплины необходимы при осуществлении практической деятельности в области физической культуры, спорта и фитнеса.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 8	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	48	48
Лекционные (ЛК)	12	12
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	36	36

Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	24	24
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-5	ОПК-5.1 Знает: принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	Знать: Принципы организации контроля и оценивания физического состояния обучающихся; технологии и методы, позволяющие проводить корректировку показателей физического состояния обучающихся средствами физической культуры
ОПК-5	Умеет: применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.	Уметь: применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического состояния обучающихся
ОПК-5	Владеет: действиями (навыками) применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся: формируемых в преподаваемом предмете предметных и метапредметных результатов; действиями (навыками) освоения и адекватного применения	Владеть: действиями (навыками) применения методов контроля и оценки показателей физического состояния обучающихся

	специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися.	
ПК-2	Знает: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения физической культуре (согласно ФГОС и примерной учебной программе по физической культуре); методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения физической культуре	Знать: методы и приемы контроля, оценивания и коррекции показателей физического состояния обучающихся
ПК-2	Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)	Уметь: разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы по коррекции физического состояния обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся
ПК-2	Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения физической культуре рабочих программ, методических	Владеть: умениями по созданию и применению в практике обучения физической культуре методических разработок, дидактических

	разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей учащихся	материалов по коррекции физического состояния с учетом индивидуальных особенностей учащихся
ПК-4	Знает: способы организации образовательной деятельности обучающихся при обучении физической культуре, приемы мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре	Знать: приемы мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по изучению показателей физического состояния
ПК-4	Умеет: организовывать различные виды деятельности обучающихся в образовательном процессе по физической культуре; применять приемы, направленные на поддержания познавательного интереса	Уметь: применять приемы, направленные на поддержания познавательного интереса обучающихся к своему физическому состоянию
ПК-4	Владет умениями организации разных видов деятельности обучающихся при обучении физической культуре и приемами развития познавательного интереса	Владеть: Владет умениями организации познавательной деятельности обучающихся в процессе изучения показателей физического состояния
ПК-6	Знает: теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, исторические, социально-экономические и медико-биологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФОД	Знать: теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, исторические, социально-экономические и медико-биологические основы оценки физического состояния населения
ПК-6	Умеет: подбирать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся	Уметь: подбирать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для коррекции показателей физического состояния обучающихся

ПК-6	Владеет: умениями и навыками проектирования и реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	Владеть: умениями и навыками проектирования и реализации программ по оценке физического состояния лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов
------	--	--

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Общие теоретико-методические основы мониторинговых исследований в физической культуре	Введение в предмет. Мониторинг - вид научно-практической деятельности педагога по ФК.	14	2	6	0	6
	1.2	Оценка показателей физического развития занимающихся физической культурой	Физическое развитие человека: определение понятия, основные показатели и факторы его определяющие. Влияние занятий ФК на показатели физического развития человека. Методы исследования и оценки показателей физического развития человека. Оценивание показателей физического развития занимающихся ФК.	22	4	12	0	6
	1.3	Оценка показателей физической п	Физическая подготовленность: определение понятия,	22	4	12	0	6

		одготовленности занимающихся физической культурой	методы исследования и оценки показателей физической подготовленности занимающихся ФК. Оценка показателей физической подготовленности занимающихся физической культурой					
	1.4	Оценка показателей функционального состояния занимающихся	Характеристика основных функциональных систем организма человека. Влияние занятий физической культурой на основные функциональные системы организма человека. Методы исследования и оценки показателей функционального состояния занимающихся физической культурой. Оценка показателей функционального состояния занимающихся физической культурой.	14	2	6	0	6
Итого				72	12	36	0	24

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет.	Определение основных понятий дисциплины. Принципы проведения мониторинговых исследований. Этапы мониторинговых исследований.	2
	1.2	Физическое развитие человека:	Определение понятия физическое развитие, основные показатели физического развития человека,	4

		определение понятия, основные показатели и факторы его определяющие.	факторы, влияющие на показатели физического развития человека	
	1.3	Физическая подготовленность: определение понятия, методы исследования и оценки показателей физической подготовленности занимающихся ФК.	Определение понятия физическая подготовленность. Педагогическое тестирование (метод контрольных испытаний): характеристика метода исследования, основные требования к тестам (контрольным испытаниям), подбор контрольных упражнений.	4
	1.4	Методы исследования и оценки показателей функционального состояния занимающихся физической культурой	Функциональные пробы	2

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Мониторинг - вид научнопрактической деятельности педагога по ФК	Обоснование необходимости мониторинговых исследований в практике ФК. Направления научных исследований в практике физического воспитания.	6
	1.2	Влияние занятий ФК на показатели физического развития человека	Заслушивание докладов, сопровождаемых электронной презентацией на тему "Влияние занятий ФК и С на показатели физического развития человека"	4



	1.2	Оценивание показателей физического развития занимающихся ФК	Выполнение практико-ориентированных заданий на тему "Оценивание показателей физического развития занимающихся ФК"	8
	1.3	Подбор контрольных упражнений (тестов) для оценки показателей физической подготовленности занимающихся	Демонстрация докладов, презентаций	4
	1.3	Оценка показателей физической подготовленности занимающихся физической культурой	Выполнение практико-ориентированных заданий на тему "Оценка показателей физической подготовленности занимающихся физической культурой"	8
	1.4	Влияние занятий физической культурой на основные функциональные системы организма человека.	Доклады, сопровождаемые электронной презентацией на тему "Влияние занятий физической культурой на основные функциональные системы организма человека"	2
	1.4	Оценка показателей функционального состояния занимающихся физической культурой.	Выполнение практико-ориентированного задания на тему "Оценка показателей функционального состояния занимающихся физической культурой"	4

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер	Тема	Содержание	Трудоемкость
--------	-------	------	------------	--------------

	раздела			(в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Изучение Рейтинг-программы дисциплины. Мониторинг - вид научно-практической деятельности педагога по ФК.	Изучение научно-методической литературы по рассматриваемым темам, конспектирование, подготовка докладов и электронных презентаций	6
	1.2	Физическое развитие человека: определение понятия, основные показатели и факторы его определяющие. Влияние занятий ФК на показатели физического развития человека. Методы исследования и оценки показателей физического развития человека. Оценивание показателей физического развития занимающихся ФК.	Изучение научно-методической литературы по рассматриваемым темам, конспектирование, подготовка докладов и электронных презентаций	6
	1.3	Физическая подготовленность: определение понятия, методы исследования и оценки показателей физической подготовленности занимающихся ФК. Оценка показателей физической подготовленности занимающихся физической культурой.	Изучение научно-методической литературы по рассматриваемым темам, конспектирование, подготовка докладов и электронных презентаций	6
	1.4	Характеристика основных	Изучение научно-методической литературы	6

	функциональных систем организма человека.	по рассматриваемым темам, конспектирование, подготовка докладов и электронных презентаций	
--	--	--	--

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. Проектирование физического воспитания студентов [Текст] : учеб.- метод. пособие / А.А. Шибаева [и др.] ; Забайкальский государственный университет. - Чита : ЗабГУ, 2019. - 314 с.
2. Николенко, Ю.Ф. Проектирование процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 173 с.
3. Проектирование физического воспитания школьников [Текст] : учеб.-метод. пособие / Геберт В.К., Николенко Ю.Ф., Шибаева А.А., Овчинникова Е.И. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 212 с.

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Проектирование физического воспитания школьников [Текст] : учеб.-метод. пособие / Геберт В.К., Николенко Ю.Ф., Шибаева А.А., Овчинникова Е.И. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 212 с.
2. Проектирование физического воспитания студентов [Текст] : учеб.- метод. пособие / А.А. Шибаева [и др.] ; Забайкальский государственный университет. - Чита : ЗабГУ, 2019. - 314 с.
3. Николенко, Ю.Ф. Проектирование процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 173 с.

##### **5.2. Дополнительная литература**

###### **5.2.1. Печатные издания**

1. Горская И. Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Горская И. Ю., Баймакова Л. Г., Кайгородцева О. В. - Омск : СибГУФК, 2021. - 120 с.
2. Мониторинг физического состояния обучающихся [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2019. - 123 с.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Мониторинг физического состояния обучающихся [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2019. - 123 с.

2. Магомедов, Р. Р. Мониторинг физического состояния занимающихся физической культурой [Электронный ресурс] : монография / Магомедов Р. Р., Адамова О. В. - Ставрополь : СГПИ, 2017. - 172 с.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

### 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Рекомендуется осуществлять обучение по дисциплине на основе балльно-рейтинговой системы оценивания образовательных достижений студентов.

Разработчик/группа разработчиков:  
Юлия Фёдоровна Николенко

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.