



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

05.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ

Направление подготовки (специальность)
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) программы
Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Физической культуры
Курс	1
Семестр	1

Магнитогорск
2025 год

И. О. Сергеев

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование знаний об основах «Теории и методики проведения занятий по различным физкультурно-оздоровительным направлениям», особенности проведения занятий с занимающимися различного возраста и различного уровня подготовленности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Спортивно-оздоровительный мониторинг входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Предметы "Физическая культура" в объеме средней общеобразовательной школы.

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Проведение массовых игр в условиях детского оздоровительного центра

Социология физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт

Организация спортивно-зрелищных мероприятий

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-оздоровительный мониторинг» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-9.1	Применяет методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола
ОПК-9.2	Использует методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; оценивает функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи
ОПК-9.3	Выполняет тестирование подготовленности занимающихся избранным видом спорта; анализирует и интерпретирует результаты педагогического контроля в избранном виде спорта

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 19 акад. часов;
- аудиторная – 18 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 17 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Содержательные основы оздоровительной физической культуры								
1.1 Характеристика средств специально оздоровительной направленности	1	4			4	📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); 📖 самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Тестирование	ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3
1.2 Основы построения оздоровительной тренировки		6			4	📖 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); 📖	Тестирование	ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3

						самостоятельное изучение учебной и научной литературы		
1.3 Характеристика средств специально оздоровительной направленности	1	4			5	 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);  самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Тестирование	ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3
1.4 Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой		4			4	 поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);  самостоятельное изучение учебной и научной литературы	Тестирование	ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3
Итого по разделу		18			17			
Итого за семестр		18			17		зачёт	
Итого по дисциплине		18			17		зачет	

5 Образовательные технологии

В рамках дисциплины «Спортивно-оздоровительный мониторинг» планируется проведение как традиционных практических занятий: беседа по заранее определенным вопросам, выступления студентов по плану занятия. 1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, со-держания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Спортивно-оздоровительный мониторинг» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 246 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07339-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514550> (дата обращения: 19.01.2025).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 334 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13599-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 19.05.2025).

б) Дополнительная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 282 с. – (Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-07354-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/437220> (дата обращения: 19.01.2025).

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 381 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-11949-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/446483> (дата обращения: 19.01.2025).

3. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 251 с. – (Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-06930-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/442123> (дата обращения: 19.01.2025).

в) Методические указания:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 427 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12068-4. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/446788> (дата обращения: 19.01.2025).

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
----------------	--------

Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Российская Государственная библиотека. КATALOGI	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории Оснащение аудитории

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Помещения для самостоятельной работы Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Лекция 1 «Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания»

Суть принципа оздоровительная направленность. Проблема здоровья и движения.
Связь здоровья и физической работоспособности с образом жизни.
Оздоровительный эффект физических упражнений.

**Лекция 2 «Содержательные основы оздоровительной физической культуры»
Направления оздоровительной физической культуры.**

Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
Спортивно-реабилитационная физическая культура.
Гигиеническая физическая культура.

Лекция 3 «Основы построения оздоровительной тренировки». Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности. Интенсивность и длительность нагрузок.

Разнообразие применяемых средств.
Систематичность занятий. Объем двигательной активности для людей разного возраста. Тренировочные эффекты.
Контроль за интенсивностью занятий. Дозирование нагрузок

Лекция 4 «Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой».

Оценка работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Лестничная проба.
Проба с приседаниями.
Проба с подскоками.
Проба с приседаниями.
Ортостатическая проба.
Клиноостатическая проба.
Проба Штанге.
Дневник самоконтроля

Задания для самопроверки

Тема 1 «Основы построения оздоровительной тренировки». Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности. Интенсивность и длительность нагрузок.

Разнообразие применяемых средств
Систематичность занятий.
Объем двигательной активности для людей разного возраста.
Тренировочные эффекты.
Контроль за интенсивностью занятий. Дозирование нагрузок.

Тема 2 «Характеристика средств специально оздоровительной направленности».Оздоровительная ходьба.

Оздоровительный бег.Плавание.
Ходьба на лыжах.
Езда на велосипеде.
Прыжки соскакалкой.

Тема 3 «Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем».

Аэробика.
Ритмическая гимнастика.
Шейпинг.
Калланетика.
Аквааэробика.
Дыхательная гимнастика.
Оздоровительный фитнес.

Тема 4 «Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихсяоздоровительной физической культурой».

Оценка работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Лестничная проба.

Проба с приседаниями.
Проба с подскоками.
Проба с приседаниями.
Ортостатическая проба.
Клиноостатическая проба.
Проба Штанге
Дневник самоконтроля.

Темы индивидуальных домашних работ.

1. Характеристика аэробики. Методика проведения занятий.
2. Характеристика ритмической гимнастики. Методика проведения занятий.
3. Характеристика шейпинга. Методика проведения занятий.
4. Характеристика калланетики. Методика проведения занятий.
5. Характеристика аквааэробики. Методика проведения занятий.
6. Характеристика дыхательной гимнастики. Методика проведения занятий.
7. Характеристика оздоровительного фитнеса. Методика проведения занятий.
8. Контроль в оздоровительной физической культуре.
9. Агитационно-пропагандисткие формы оздоровительной физической культуры.
10. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
11. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
12. Характеристика средств специально оздоровительной направленности.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся		
ОПК-9.1	Применяет методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола	Перечень вопросов для подготовки к зачету: Теоретические: 1. Суть принципа оздоровительная направленность.2. Проблема здоровья и движения.3. Связь здоровья и физической работоспособности с образом жизни.4. Оздоровительный эффект физических упражнений.5. Направления оздоровительной физической культуры.6. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.8. Спортивно-реабилитационная физическая культура.9. Гигиеническая физическая культура.10. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности.11. Интенсивность и длительность нагрузок.12. Разнообразие применяемых средств.13. Систематичность занятий. Объем двигательной активности для людей разного возраста.14. Тренировочные эффекты.15. Контроль за интенсивностью занятий.16. Дозирование нагрузок.17. Средства специально оздоровительной направленности.18. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.19. Особенности проведения занятий по аэробике.20. Особенности проведения занятий по ритмической гимнастике.21. Особенности проведения занятий по шейпингу.22. Особенности проведения занятий по

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		калланетике.23. Особенности проведения занятий по аквааэробике.24. Особенности проведения занятий по дыхательной гимнастике.25. Особенности проведения занятий по оздоровительному фитнесу.26. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.27. Оценка работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.28. Лестничная проба.29. Проба с приседаниями.30. Проба с подскоками.31. Проба с приседаниями.32. Ортостатическая проба.33. Клиноостатическая проба.34. Проба Штанге.35. Дневник самоконтроля.
ОПК-9.2	Использует методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; оценивает функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи	Практические вопросы к зачету: Практическая работа 1. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности. Интенсивность и длительность нагрузок. Разнообразие применяемых средств .Систематичность занятий. Объем двигательной активности для людей разного возраста. Тренировочные эффекты. Контроль за интенсивностью занятий. Дозирование нагрузок. Практическая работа 2. Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Плавание. Ходьба на лыжах. Езда на велосипеде. Прыжки соскалкой.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		Практическая работа № 3 Аэробика. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Калланетика. Аквааэробика. Дыхательная гимнастика. Оздоровительный фитнес. Практическая работа № 4 Оценка работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Лестничная проба. Проба с приседаниями. Проба с подскоками. Проба с приседаниями. Ортостатическая проба. Клиностатическая проба. Проба Штанге Дневник самоконтроля.
ОПК-9.3	Выполняет тестирование подготовленности занимающихся избранным видом спорта; анализирует и интерпретирует результаты педагогического контроля в избранном виде спорта	Практические задания: Составьте план агитационно-пропагандистской формы оздоровительной физической культуры Разработайте методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения) для зачета:

- на оценку «зачтено» – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;
- на оценку «не зачтено» – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.