



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

***МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ***

Направление подготовки (специальность)
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физкультурно-оздоровительные технологии и современные методики реабилитации

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения
очная

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

Магнитогорск
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

12.01.2026, протокол № 4

Зав. кафедрой


В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
04.02.2026 г. протокол № 4

Председатель


Р.А. Козлов

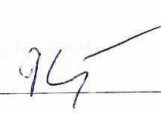
Рабочая программа составлена:

директор НИЦ(ФимР)ЦНП, к.экон.н.


А.В. Дерябин

Рецензент:

заместитель главврача медицинского центра "Нейрон",
доцент, канд. мед. наук


Н.Н. Котляр

Лист актуализации рабочей программы

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

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

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

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины является формирование системы знаний и умений в области измерений и контроля в физического развития, оценки состояния и функционирования организма человека, физической подготовленности

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Методы контроля и диагностики физического развития, реабилитации входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности

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

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Производственная - научно-исследовательская работа

Производственная - инструкторско-педагогическая практика

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Производственная - преддипломная практика

Современные методы восстановительной медицины

Технологии научных исследований в сфере физической культуры и спорта

Эрготерапия в социальной и лечебной реабилитации

Психофизиология физкультурно-оздоровительной деятельности

Кинезиотейпирование

Нетрадиционные оздоровительные системы в реабилитации

Нутрициология

Двигательная рекреация

Массаж

Основы организации исследовательской деятельности обучающихся

Основы физиотерапии

Индустрия реабилитационных и оздоровительных технологий

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Методы контроля и диагностики физического развития, реабилитации» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-3	Способен проводить мониторинг и анализ физической (спортивной) подготовки занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, для научно-методического обоснования коррекции и совершенствования физического воспитания и индивидуальных программ физической реабилитации
ПК-3.1	Осуществляет контроль и оценку достижений занимающихся для определения эффективности спланированных занятий
ПК-3.2	Интерпретирует данные мониторинга физической (спортивной) подготовки занимающихся, лиц с ограниченными возможностями
ПК-3.3	Корректирует план и программу мероприятий (занятий) по оздоровительной физической культуре, реабилитации

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 57,2 академических часов;
- аудиторная – 54 академических часов;
- внеаудиторная – 3,2 академических часов;
- самостоятельная работа – 51,1 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;
- подготовка к экзамену – 35,7 академических часов

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Методы оценки физического развития.								
1.1 Основные теоретические положения. Соматоскопия. Соматометрия. Физиометрия. Степень гармоничности и уровня физического развития	1	2		4	5	Изучение учебной и научной литературы	Опрос, обсуждение	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		4	5			
2. Антропометрические измерения								
2.1 Антропометрические измерения.	1	2		4	6,1	изучение конспекта лекции, проведение измерений	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		4	6,1			
3. Оценка типа телосложения.								
3.1 Классификации морфотипов по М.В.Черноруцкому, по В.Г.Штефко. Оценка формы грудной клетки, живота, ног, степени развития мышечного и жирового компонента. Оценка пропорциональности телосложения. Оценка осанки	1	2		4	5	Изучение учебной и научной литературы, конспекта лекции, выполнение практических заданий	Проверка конспектов	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		4	5			
4. Оценка стопы								
4.1 Оценка стопы	1	2		4	5	Изучение	Опрос,	ПК-3.1, ПК-

						учебной и научной литературы. Выполнение заданий.	обсуждение. Проверка заданий.	3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		4	5			
5. Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам								
5.1 Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам	1	2		4	8	Изучение конспекта лекции, выполнение заданий	Проверка заданий	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		4	8			
6. Исследование кардио-респираторной системы								
6.1 Исследование кардио-респираторной системы	1	2		4	5			ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		4	5			
7. Исследование вестибулярного аппарата								
7.1 Исследование вестибулярного аппарата	1	2		4	5			ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		4	5			
8. Функциональная асимметрия.								
8.1 Функциональная асимметрия.	1	2		4	5			ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		4	5			
9. Характеристика стандартных тестов физической подготовленности								
9.1 Характеристика стандартных тестов физической подготовленности	1	2		4	7			ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу		2		4	7			
10. Промежуточная аттестация								
10.1 Экзамен	1							ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Итого по разделу								
Итого за семестр		18		36	51,1		экзамен	
Итого по дисциплине		18		36	51,1		экзамен	

5 Образовательные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме презентации.

Использование на учебных занятиях интерактивных технологий предусматривает семинар-дискуссию, а также при проведении практических занятий активное участие обучающихся.

Применение информационных технологий в рамках лекционных и практических занятий предполагает презентацию с демонстрацией учебных материалов.

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

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

а) Основная литература:

Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 100 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17873-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533883> (дата обращения: 22.03.2026).

Туревский, И. М. Формирование психомоторных способностей : учебник для вузов / И. М. Туревский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10950-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587496> (дата обращения: 22.03.2026).

б) Дополнительная литература:

Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20242-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584748> (дата обращения: 10.01.2026).

в) Методические указания:

В приложении

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	https://eivis.ru/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Российская Государственная библиотека. Каталоги	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:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Оснащение: доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащение: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: 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. Оснащение: шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Перечень тем для самостоятельной подготовки:

1. Физическое развитие: определение и основные показатели.
2. Цели и задачи контроля физического развития.
3. Методы оценки физического развития (соматометрия, соматоскопия, физиометрия).
4. Антропометрия: основные измеряемые параметры.
5. Индексы физического развития: понятие и примеры.
6. Стандарты и нормы физического развития: возрастные и половые различия.
7. Периодизация возрастного развития человека.
8. Факторы, влияющие на физическое развитие (наследственность, питание, среда, нагрузки).
9. Измерение длины тела: методика, ошибки.
10. Измерение массы тела: методика, оценка.
11. Измерение окружностей (грудной клетки, талии, бёдер, плеча, голени).
12. Измерение диаметров тела (плечевой, тазовый, грудной).
13. Калиперометрия: измерение кожно-жировых складок.
14. Оценка жировой массы тела.
15. Оценка мышечной массы.
16. Оценка костной массы.
17. Биоимпедансный анализ: принцип работы.
18. Показатели биоимпеданса (фазовый угол, активная клеточная масса, внеклеточная жидкость).
19. Интерпретация биоимпедансограммы.
20. Противопоказания к биоимпедансному анализу.
21. Сравнение биоимпеданса с калиперометрией.
22. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ): измерение, нормы.
23. Динамометрия (кистевая, стантовая): методика, нормы.
24. Спирометрия: показатели и интерпретация.
25. Пикфлоуметрия: назначение и нормы.
26. Оценка гибкости (наклон вперёд, выкрут рук).
27. Оценка скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, метание).
28. Оценка выносливости (тест Купера, 6-минутный тест ходьбы).
29. Оценка осанки: типы нарушений.
30. Оценка формы ног (норма, О-образные, Х-образные).
31. Оценка формы стопы (плоскостопие: диагностика, плантография).
32. Оценка формы грудной клетки.
33. Оценки развития мускулатуры (слабое, среднее, хорошее).
34. Оценка жировотложения (равномерное, неравномерное).
35. Оценка полового созревания (шкала Таннера).
36. Гарвардский степ-тест: протокол, расчёт индекса.
37. Тест Руфье: методика, оценка.
38. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе): нормы.
39. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе): нормы.
40. Ортостатическая проба: оценка вегетативной регуляции.
41. Клиноостатическая проба.
42. Проба с дозированной физической нагрузкой (PWC170).
43. Индекс массы тела (ИМТ): расчёт, интерпретация.
44. Процент жира в организме: нормы для мужчин и женщин.
45. Типы телосложения (экторморф, мезоморф, эндоморф) по Хит-Картеру.
46. Соотношение талия/бёдра (СТБ): оценка рисков.
47. Оценка мышечного рельефа и сегментарного состава.
48. Денситометрия: оценка плотности костной ткани.

49. Компьютерная плантография и подометрия.
50. Стабилометрия: оценка постуральной устойчивости.
51. Использование носимых устройств (трекеры, часы) для контроля физической активности.
52. Медицинский осмотр и скрининг в спорте.
53. Этапы контроля физического развития (первичный, текущий, итоговый).
54. Документация результатов диагностики (протоколы, карты).
55. Нормативные документы в сфере контроля физического развития.
56. Ошибки при измерении и способы их предотвращения.
57. Нагрузочное тестирование в детском и взрослом спорте.
58. Контроль физического развития детей дошкольного возраста.
59. Контроль физического развития школьников.
60. Контроль физического развития спортсменов.
61. Контроль физического развития пожилых людей.
62. Контроль физического развития беременных и послеродовой период.
63. Диагностика физического развития лиц с ограниченными возможностями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

- Задание 1.** Провести антропометрические измерения (длина тела, масса тела, окружности, диаметры). Заполнить протокол.
- Задание 2.** Измерить кожно-жировые складки калипером в 4 точках. Рассчитать процент жира по формуле.
- Задание 3.** Определить тип телосложения по индексу Пинье.
- Задание 4.** Оценить осанку по визуальным признакам. Определить тип нарушения (сутулость, кифоз, лордоз, сколиоз).
- Задание 5.** Провести плантографию, оценить степень плоскостопия.
- Задание 6.** Измерить ЖЕЛ спирометром. Сравнить с должной величиной.
- Задание 7.** Провести кистевую динамометрию (правая и левая рука). Рассчитать относительную силу.
- Задание 8.** Провести становую динамометрию. Оценить результат.
- Задание 9.** Провести пробу Штанге и пробу Генчи. Дать заключение.
- Задание 10.** Провести тест Руфье. Рассчитать индекс. Оценить работоспособность сердца.
- Задание 11.** Провести ортостатическую пробу (ЧСС лёжа → стоя). Оценить вегетативную регуляцию.
- Задание 12.** Провести 6-минутный тест ходьбы. Оценить выносливость.
- Задание 14.** Рассчитать ИМТ и дать заключение (дефицит, норма, избыток, ожирение).
- Задание 15.** Рассчитать соотношение талия/бёдра (СТБ). Оценить риски.
- Задание 16.** Рассчитать должную массу тела по формуле Брока.
- Задание 17.** Рассчитать суточные энергозатраты по данным антропометрии и активности.
- Задание 18.** По данным биоимпеданса дать заключение: фазовый угол низкий, активная клеточная масса снижена. Рекомендации.
- Задание 19.** По данным антропометрии (ИМТ 32, % жира 35%) дать рекомендации по коррекции.
- Задание 20.** По данным ВСР (LF/HF высокий, RMSSD низкий) охарактеризовать состояние вегетативной системы.
- Задание 21.** Провести полное диагностическое обследование человека (антропометрия + физиометрия + функциональные пробы). Заполнить карту. Дать рекомендации.
- Задание 22.** Проанализировать динамику показателей физического развития спортсмена за год (исходно – через 6 мес – через 12 мес). Оценить эффективность тренировок.
- Задание 23.** Составить программу контрольных измерений для фитнес-клуба (перечень тестов, периодичность, ответственные, документация).

Задание 24.** По фотографии (осанка, форма ног, стоп) определить нарушения и предложить способы диагностики.

Задание 25.** По описанию клиента (рост 175, вес 90, окружность талии 95, бедра 105) дать заключение и рекомендации.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<p>ПК-3: Способен проводить мониторинг и анализ физической (спортивной) подготовки занимающихся, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья, для научно-методического обоснования коррекции и совершенствования физического воспитания и индивидуальных программ физической реабилитации</p>		
<p>ПК-3.1:</p>	<p>Осуществляет контроль и оценку достижений занимающихся для определения эффективности спланированных занятий</p>	<p>1. Биоимпедансный анализ: принцип работы и основные показатели. 2. Проба Штанге: методика и интерпретация. 3. **Задание.** Рассчитать ИМТ при росте 165 см и массе 78 кг. Дать заключение.</p> <p>1. Методы оценки жировой массы тела (калиперометрия, биоимпеданс). 2. Ортостатическая проба: методика и оценка. 3. **Задание.** Провести тест Руфье по данным: пульс 1 = 80, пульс 2 = 70, пульс 3 = 75. Рассчитать индекс, дать оценку.</p> <p>1. Индексы физического развития: понятие, примеры. 2. Оценка осанки: основные типы нарушений. 3. **Задание.** По данным стабилотрии (увеличенная площадь опоры, высокий процент зрительного контроля) дать рекомендации по тренировкам.</p>
<p>ПК-3.2:</p>	<p>Интерпретирует данные мониторинга физической (спортивной) подготовки занимающихся, лиц с ограниченными возможностями</p>	<p>1. Динамометрия: виды, методика, нормы для взрослых. 2. Гарвардский степ-тест: протокол и расчёт. 3. **Задание.** Измерить ЖЕЛ (получено 2,8 л, должная 3,5 л). Оценить результат.</p> <p>1. Типы телосложения по Хит-Картеру: характеристика. 2. Оценка физического развития детей дошкольного возраста: особенности. 3. **Задание.** По фото стопы (плантограмма) определить степень плоскостопия и предложить упражнения.</p> <p>1. Физическое развитие: определение и основные показатели. 2. Проба Штанге: методика и интерпретация. 3. **Задание.** Рассчитать ИМТ при росте 168 см и массе 85 кг. Дать заключение.</p> <p>1. Антропометрия: основные измеряемые параметры. 2. Ортостатическая проба: методика и оценка. 3. **Задание.** Провести тест Руфье по данным: ЧСС1=82, ЧСС2=72, ЧСС3=68. Рассчитать индекс, дать</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>оценку.</p> <p>1. Биоимпедансный анализ: принцип работы и основные показатели. 2. Оценка осанки: типы нарушений. 3. **Задание.** Измерить кожно-жировые складки в 3 точках. Назвать точки и нормы.</p> <p>1. Индексы физического развития: понятие и примеры. 2. Проба Генчи: методика и интерпретация. 3. **Задание.** По данным рост 175 см, масса 70 кг, окружность талии 85 см, бёдер 100 см. Рассчитать СТБ. Оценить риск.</p> <p>1. Калиперометрия: измерение кожно-жировых складок. 2. Гарвардский степ-тест: протокол и расчёт индекса. 3. **Задание.** Провести кистевую динамометрию (правая 35 кг, левая 30 кг, масса 65 кг). Рассчитать относительную силу.</p> <p>1. Спирометрия: показатели и интерпретация. 2. Оценка формы ног (норма, О-образные, Х-образные). 3. **Задание.** По данным биоимпеданса (фазовый угол низкий, активная клеточная масса снижена). Дать рекомендации.</p> <p>1. Динамометрия (кистевая, станочная): методика, нормы. 2. 6-минутный тест ходьбы: методика и оценка выносливости. 3. **Задание.** Провести пробу Штанге (результат 25 сек). Оценить.</p> <p>1. Плантография: диагностика плоскостопия. 2. Типы телосложения (экторморф, мезоморф, эндоморф). 3. **Задание.** ИМТ 32, процент жира 35%. Дать заключение и рекомендации.</p> <p>1. Оценка жировой массы тела: методы сравнения. 2. Тест Руфье: методика, расчёт индекса. 3. **Задание.** Провести ортостатическую пробу (ЧСС лёжа 65, стоя 85). Оценить.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>1. Стабилометрия: оценка постуральной устойчивости.</p> <p>2. Контроль физического развития детей дошкольного возраста: особенности.</p> <p>3. **Задание.** Измерить ЖЕЛ (получено 2,5 л, должная 3,2 л). Оценить результат.</p> <p>1. Оценка физического развития спортсменов: особенности.</p> <p>2. Проба с дозированной физической нагрузкой (PWC170).</p> <p>3. **Задание.** По данным стабиллометрии (увеличенная площадь опоры, высокий процент зрительного контроля). Рекомендации.</p> <p>1. Денситометрия: оценка плотности костной ткани.</p> <p>2. Оценка гибкости (наклон вперед, выкрут рук).</p> <p>3. **Задание.** Рассчитать должную массу тела по формуле Брока при росте 180 см.</p> <p>1. Оценка развития мускулатуры (слабое, среднее, хорошее).</p> <p>2. Нагрузочное тестирование в детском спорте: особенности.</p> <p>3. **Задание.** Провести тест на гибкость (наклон вперед результат +2 см). Оценить.</p> <p>1. Оценка полового созревания (шкала Таннера).</p> <p>2. Контроль физического развития пожилых людей.</p> <p>3. **Задание.** По данным антропометрии (рост 170 см, масса 95 кг, окружность талии 100 см). Дать заключение.</p> <p>1. Использование носимых устройств для контроля физической активности.</p> <p>2. Ошибки при антропометрических измерениях.</p> <p>3. **Задание.** Провести пробу Генчи (результат 15 сек). Оценить.</p> <p>1. Этапы контроля физического развития (первичный, текущий, итоговый).</p> <p>2. Оценка типа жировоголожения (равномерное, неравномерное).</p> <p>3. **Задание.** По ИМТ = 18,2. Дать заключение и рекомендации.</p> <p>1. Документация результатов диагностики (протоколы,</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		карты). 2. Оценка скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). 3. **Задание.** Кистевая динамометрия правая 25 кг, масса 50 кг. Рассчитать относительную силу, оценить.
ПК-3.3:	Корректирует план и программу мероприятий (занятий) по оздоровительной физической культуре, реабилитации	1. Компьютерная плантография и подометрия. 2. Контроль физического развития беременных. 3. **Задание.** По данным ВСП (LF/HF высокий, RMSSD низкий). Дать характеристику состояния. 1. Оценка формы стопы: методы диагностики. 2. Гарвардский степ-тест: интерпретация результатов. 3. **Задание.** Провести тест Руфье: ЧСС1=90, ЧСС2=80, ЧСС3=85. Рассчитать индекс. 1. Оценка выносливости: тест Купера. 2. Факторы, влияющие на физическое развитие. 3. **Задание.** Составить перечень контрольных измерений для фитнес-клуба (5 позиций). Обосновать.

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

Показатели и критерии оценивания экзамена

– на оценку **«отлично»** – обучающийся показывает высокий уровень сформированности компетенций, т.е. знать функции, принципы, структуру, методические основы физической реабилитации разных категорий лиц; роль и место физической активности в общем процессе реабилитации; важнейшие факторы риска наиболее часто встречающихся заболеваний, условия, способствующие развитию патологических процессов различных органов и систем, характерные для конкретных видов нарушений здоровья; методы организации физической реабилитации спортсменов и **лиц, занимающихся физической культурой** в нашей стране и мировом сообществе; уметь формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы физической реабилитации; составлять программу профилактических мероприятий для спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой в нашей стране и мировом сообществе с учетом их индивидуальных особенностей, показаний и противопоказаний и физической нагрузки; владеть представлениями о физической реабилитации как важнейшей составляющей восстановления здоровья и работоспособности человека; навыками проведения отдельных методов физической реабилитации, приемами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, культурой мышления о здоровье как об общечеловеческой ценности, способностью к обобщению, анализу, восприятию общей медицинской информации, способами выбора оптимальных форм деятельности человека, основанных на знании потенциальных опасностей, средств и методов защиты;

– на оценку **«хорошо»** – обучающийся показывает средний уровень сформированности компетенций, т.е. знать структуру заболеваемости спортсменов;

функции, принципы, структуру, методические основы физической реабилитации разных категорий лиц; роль и место физической активности в общем процессе реабилитации; важнейшие факторы риска наиболее часто встречающихся заболеваний, условия, способствующие развитию патологических процессов различных органов и систем; методы организации физической реабилитации спортсменов и **лиц, занимающихся физической культурой** в нашей стране; **уметь** формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы физической реабилитации; составлять программу профилактических мероприятий для спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, с учетом показаний и противопоказаний и физической нагрузки; владеть представлениями о физической реабилитации как важнейшей составляющей восстановления здоровья и работоспособности человека; навыками проведения отдельных методов физической реабилитации, приемами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, культурой мышления о здоровье как об общечеловеческой ценности, способностью к обобщению, анализу, восприятию общей медицинской информации;

– на оценку **«удовлетворительно»** – обучающийся показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е. знает структуру, методические основы физической реабилитации разных категорий лиц; роль и место физической активности в общем процессе реабилитации; важнейшие факторы риска наиболее часто встречающихся заболеваний, условия, способствующие развитию патологических процессов различных органов и систем; методы организации физической реабилитации спортсменов и **лиц, занимающихся физической культурой** в нашей стране; **уметь** формулировать задачи, подбирать соответствующие средства и методы физической реабилитации; составлять общую программу профилактических мероприятий для спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой; **владеть** представлениями о физической реабилитации как важнейшей составляющей восстановления здоровья и работоспособности человека; навыками проведения отдельных методов физической реабилитации, приемами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, культурой мышления о здоровье как об общечеловеческой ценности.

– на оценку **«неудовлетворительно»** – результат обучения не достигнут, обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Методические указания для студентов

Процесс обучения дисциплине включает в себя:

аудиторную работу

- посещение лекционных занятий, оформление конспектов лекций;
- посещение практических занятий, выполнение и представление практических работ; *самостоятельную работу (внеаудиторную работу)*
- изучение конспектов лекций;
- самостоятельное изучение материала, представленного в основной, дополнительной литературе, а также на сайтах электронных библиотек;
- подготовка к практическим занятиям (оформление практических работ и заданий);
- подготовка к промежуточному контролю.

Успешное изучение дисциплины осуществляется при выполнении всех перечисленных видов работ.

В процессе самостоятельной работы активизируется познавательная деятельность обучающихся, осуществляется углубленное изучение материала, самопознание, самоорганизация, формируется целостное представление об изучаемом предмете и явлении.

Конспект лекции представляет собой краткую запись монолога преподавателя. Во время лекции студент слушает материал, понимает и осмысливает его. Для лекций необходимо подготовить отдельную тетрадь, при этом желательно вести записи так, чтобы логика лекционного материала была не прерывна. Целесообразно выделять темы, подтемы, ключевые слова и термины в лекции для акцентирования внимания на них.

Записывать следует самое важное, раскрывающее смысл и суть темы.

Рекомендуется записывать аккуратным, понятным почерком. Конспектируя, можно пользоваться общепринятыми сокращениями слов и условными знаками, можно придумать собственные.

Если будет вовремя не записан материал, то необходимо оставить место и потом дописать пропущенное.

Все конспекты лекций представляются в конце окончания курса для проверки.

Подготовка к практическим занятиям предполагает углубленное изучение отдельных тем и курсов. По форме проведения занятия представляют собой решение задач, обсуждение докладов, демонстрация презентаций, беседу по плану или дискуссию по проблеме.

Подготовка к занятиям заключается в освоении материала лекций, привлечение для изучения дополнительной литературы, при этом необходимо анализировать материал, сопоставлять факты и события, мнения из разных источников.

Если на практическом занятии представлены доклады, то нужно подготовиться по одному из представленных в тематике вопросу. Доклад представляет собой устную форму сообщения информации. Для начала необходимо подготовить материал, прочитать, осмыслить его, а на занятии представить его в виде устного сообщения. Докладчику нужно представить материал так, чтобы он был понятен и интересен одноклассникам. Нужно стараться использовать простые слова, не перегружая речь наукообразными оборотами и специфическими терминами.

При выступлении одного, остальные обучающиеся должны внимательно слушать, по ходу выступления записывать кратко содержание и задавать вопросы.

Беседа по плану представляет собой заранее подготовленное совместное обсуждение вопросов темы каждым из участников. Эта форма потребует от студентов не только хорошей самостоятельной проработки теоретического материала, но и

умение участвовать в коллективной дискуссии: кратко, четко и ясно формулировать и излагать свою точку зрения перед сокурсниками, отстаивать позицию в научном споре, присоединяться к чужому мнению или оппонировать другим участникам.

Презентация – современный способ устного или письменного представления информации с использованием мультимедийных технологий.

Требования к оформлению презентаций:

Каждая презентация должны быть не менее 10 слайдов

- Шрифт текста должен быть читабельным, видимым на фоне. Для фона предпочтительнее холодные тона.
- Шрифты без засечек (Arial, Tahoma, Verdana) читаются легче, чем гротески. Нельзя смешивать различные типы шрифтов в одной презентации. Для заголовка годится размер шрифта 24-54 пункта, а для текста - 18-36 пунктов.
- Оптимальное число строк на слайде – 6-11.
- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде
- Если текст состоит из нескольких абзацев, то необходимо установить красную строку и интервал между абзацами
- Информацию предпочтительнее располагать горизонтально, наиболее важную - в центре экрана.
- Следует соблюдать единый стиль оформления.
- Информация должны сопровождаться фотографиями, картинками
- Иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом.

Подписи к картинкам лучше выполнять сбоку или снизу, если это только не название самого слайда.

1 слайд – титульный (название рассматриваемой темы, фамилия и имя, группа студента)

Последний слайд должен содержать список источников (литература, ссылки интернет-сайтов)

В презентацию можно включить видео.

Все доклады и презентации демонстрируются на практических занятиях. В случае отсутствия студента на занятиях необходимо разместить выполненное задание в соответствующую тему на образовательном портале.

Подготовка к промежуточному контролю.

В течение семестра возможно прохождение тестовых заданий на образовательном портале. Это осуществляется как в аудиторное время, так и во внеаудиторное. Для подготовки к выполнению тестовых заданий необходимо заранее повторить конспект лекции, а также изучить записи в тетради, сделанные во время практических занятий в процессе докладов и демонстрации презентаций. Выполнение тестовых заданий по темам курса позволит выявить пробелы в знаниях студентов, тем самым вовремя устранить их, и качественнее подготовиться к промежуточному контролю по окончанию изучения дисциплины.

Готовиться к зачёту или экзамену нужно заранее и в несколько этапов. Для этого:

- Нужно просматривать конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти.
- Бегло просматривать конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.