

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.07.2025 12:26:51  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19» марта 2025 г.  
  
/Кулишенко И.В./

## **Рабочая программа дисциплины**

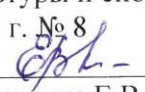
Технологии тестирования физического состояния человека

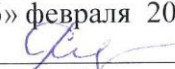
**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Физкультурно-оздоровительные технологии

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта  
Протокол «19» марта 2025 г. № 8  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и адаптивной  
физической культуры  
Протокол от «26» февраля 2025 г. № 7  
Зав. кафедрой   
/Семенова С.А./

Москва  
2025

Автор-составитель:  
доцент, к.п.н. Семенова С.А.

Рабочая программа дисциплины «Технологии тестирования физического состояния человека» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Психолого-педагогические дисциплины», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## Содержание

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы                                 | 5  |
| 3. Объем и содержание дисциплины                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся                     | 7  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине | 9  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.                                | 32 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины                                           | 32 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине    | 32 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины                                         | 34 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

#### **Цель освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Технологии тестирования физического состояния человека» является систематизация современных подходов к комплексной оценке физического состояния человека овладение теоретическими и практическими знаниями и умениями по проведению и организации мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития подрастающего поколения.

#### **Задачи дисциплины:**

- правильное понимание законов формирования, сохранения высокого уровня физического статуса человека на разных этапах онтогенеза;
- знание о возможностях и особенностях осуществления мониторинга физического развития, двигательных способностей человека в разнообразных формах физической культуры (спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладная и адаптивная физическая культура, двигательная рекреация);
- получить навыки проведения научных исследований, помогающих оценить уровень физического состояния организма, физической подготовленности, психомоторных параметров, а также уровень здоровья человека с учетом пола, возраста, характера двигательной активности;
- умение обрабатывать, анализировать, обобщать и интерпретировать материалы научной информации, полученной в результате осуществления мониторинга физического состояния организма, физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

- УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности;
- ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в модуль «Психолого-педагогические дисциплины», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Преподавание дисциплины «Технологии тестирования физического состояния человека» строится на основе следующих знаний и умений, ранее полученных студентами при изучении «Физиология человека», «Физиология двигательной деятельности», «Психология физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения «Технология оздоровительной тренировки», «Функциональный тренинг в системе физического воспитания», а так же для прохождения производственной практики (профессионально-ориентированная практика), производственной практики (преддипломной практики).

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 3              |
| Объем дисциплины в часах                     | 108            |
| Контактная работа:                           | 46,2           |
| Лекции                                       | 16             |
| Практические занятия                         | 10             |
| Лабораторные занятия                         | 20             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 54             |
| Контроль                                     | 7,8            |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 7 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |                      |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Лекции       | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| <b>Тема 1. Оценка физического состояния как технология</b><br>Понятие технологии тестирования. Алгоритм оценивания физического состояния – современные трактовки. Основные задачи, решаемые в физкультурно-спортивной практике, с помощью результатов оценки физического состояния. Комплексная оценка здоровья и ее составляющие. Структура термина физическое состояние (адаптационный потенциал, функциональные резервы, медицинские критерии, соматометрические, соматоскопические и физиометрические показатели). Место оценки вегетативных функций в определении функционального состояния человека, психологическое и социальное здоровье). Здоровье как способность и критерии ее оценки. Многоуровневая система мониторинга. | 4            | 2                    | 2                    |
| <b>Тема 2. Комплексность научно-исследовательской проблематики здоровья.</b><br>Многоаспектность феномена «здоровье». Междисциплинарный статус проблемы здоровья, модели здоровья, целостность проблематики здоровья, глобальность проблемы здоровья, фокусировка на социокультурном аспекте проблемы здоровья; распространённые альтернативные подходы к исследованию феномена «здоровье»; аксиомы здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            | 2                    |                      |
| <b>Тема 3. Основные положения теории тестов для оценки физического состояния</b><br>Понятие процедуры тестирования, результат тестирования, оценка результат. Способы представления результатов тестирования и их анализ (статистиче-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4            | 4                    | 4                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| ский и графический) необходимость выводов и рекомендаций по результатам тестирования. Гетерогенный и гомогенный тестовый профиль. Теоретическое обоснование выбора тестов в зависимости от целей и задач, понятие батареи тестов и тестовой серии, что необходимо применять при оценке физического состояния. Методика комплексной оценки.                                                              |           |           |           |
| <b>Тема 4. Цифровые способы оценки текущего функционального состояния в практике педагога по физической культуре</b><br>Фитнес трекеры и цифровые приложения их сравнительный анализ, возможности, практическое применение. Компьютерные программы оценки физического здоровья – системы он-лайн тестирования. Выполнение тестирования и анализ результатов.                                            | 2         | 2         | 6         |
| <b>Тема 5. Аппаратно-программные комплексы в оценке физического состояния.</b> Комплексы в основе которых лежит: оценка variability сердечного ритма, иридо-диагностика, дерматоглифика, биорезонанс, тепловизоры, газо-анализаторы, тензоплатформы и датчики движения. Комплексные системы оценки физического состояния. Методика работы, практическое тестирование анализ и представление результатов | 2         | 2         | 8         |
| <b>Тема 6. Центр мониторинга физического состояния населения.</b><br>Функции и задачи центра. Структура и правовые документы его организации. Способы осуществления мониторинга, организации платных услуг, цифровые платформы для осуществления мониторинга. Опыт работы современных мониторинговых центров                                                                                            | 2         | 2         |           |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>16</b> | <b>10</b> | <b>20</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Организация самостоятельной работы студентов очной формы обучения

| Темы для самостоятельного изучения                                | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                              | Количество часов | Формы самостоятельной работы     | Методическое обеспечение                   | Формы отчетности     |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| Оценка физического состояния                                      | 1. методики оценки функционального состояния различных систем организма.<br>2. Методики оценки психо-соматического здоровья<br>3. Методики оценки работоспособности                                            | 10               | Подготовка реферата, презентация | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Презентация, реферат |
| Основные положения теории тестов для оценки физического состояния | 1. Способы представления результатов тестирования и их анализ<br>2. выбор и обоснование тестов<br>3. Выполнение тестовой программы в соответствии с задачами тестирования<br>4. Разработка тестовой технологии | 50               | Выполнение практического задания | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Практическое задание |

|                                                                |                                                                                                                                            |    |                                                                                                     |                                            |                                          |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|
| Аппаратно-программные комплексы в оценке физического состояния | 1. Составление функционального профиля<br>2. сравнительный анализ результатов тестирования<br>3. сравнительный анализ современных программ | 30 | Подготовка эссе, подготовка к устному опросу, подготовка реферата, выполнение практического задания | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, эссе, практическое задание |
| ИТОГО                                                          |                                                                                                                                            | 90 |                                                                                                     |                                            |                                          |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенций                                                                                                                    | Этапы формирования                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности          | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

### 5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                           | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Критерии оценивания                                            | Шкала оценивания                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа. | Знать:<br>- методы критического анализа и оценки современных научных достижений;<br>- методы критического анализа;<br>- основные принципы критического анализа<br>Уметь:<br>- анализировать задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями<br>- осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов | Устный опрос, эссе, практическое задание, презентация, реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания эссе<br>Шкала оценивания практического задания<br>Шкала |

|        |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                |                                                                                                                                                                 |
|--------|-------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |             |                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения</li> <li>- выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи</li> <li>- рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исследованием проблемы профессиональной деятельности с применением анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности;</li> <li>- выявлением научных проблем и использованием адекватных методов для их решения;</li> <li>- демонстрацией оценочных суждений в решении проблемных профессиональных ситуаций.</li> </ul>                                                                       |                                                                | оценивания презентации<br>Шкала оценивания реферата                                                                                                             |
|        | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы критического анализа и оценки современных научных достижений;</li> <li>- методы критического анализа;</li> <li>- основные принципы критического анализа</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получать новые знания на основе анализа, синтеза и др.;</li> <li>- собирать данные по сложным научным проблемам, относящимся к профессиональной области;</li> <li>- осуществлять поиск информации и решений на основе действий, эксперимента и опыта.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарных подходов</li> <li>- Использует логико-методологический инструментарий для критической оценки современных концепций философского и социального характера в своей предметной области;</li> </ul> | Устный опрос, эссе, практическое задание, презентация, реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания эссе<br>Шкала оценивания практического задания<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания реферата |
| ОПК-11 | Пороговый   | 1.Работа на учебных занятиях                              | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Назначения и области применения основных методов исследования в ФК и спорте;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Устный опрос, эссе, практическое                               | Шкала оценивания устного                                                                                                                                        |



|        |             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       |                                                                                                                                                                                        |
|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |             | <p>тиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p>                         | <p>- Источников и методы, алгоритмов поиска информации, ее хранения, защиты, способы структурирования, презентации найденной информации</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявлять потребности в проведении исследовательской деятельности</li> <li>- Выделять объект и предмет исследования</li> <li>- Выбирать способы и методы исследования</li> <li>- Оценивать качество исследования</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способностью самостоятельно ставить конкретные задачи научного исследования в области физической культуры и спорта и решать их с помощью современной аппаратуры, оборудования, информационных технологий с использованием новейшего отечественного и зарубежного опыта</li> </ul> | <p>ское задание, презентация, реферат</p>                             | <p>опроса</p> <p>Шкала оценивания эссе</p> <p>Шкала оценивания практического задания</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания реферата</p>                          |
|        | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать и применять адекватные методы для решения тех или иных задач исследования</li> <li>- проводить экспериментальные исследования с использованием современных методов по отдельным проблемам физической культуры и спорта и внедрить результаты этих исследований</li> <li>- прогнозировать перспективы дальнейшего научного поиска в избранном направлении</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способностью самостоятельно произвести обработку, анализ систематизацию и описание результатов проведенного научного исследования.</li> </ul>                                                                                                                               | <p>Устный опрос, эссе, практическое задание, презентация, реферат</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания эссе</p> <p>Шкала оценивания практического задания</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> |
| ОПК-16 | Пороговый   | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная</p>         | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристики соответствующих содержанию профессиональных задач современных цифровых информационных технологий</li> </ul> <p>Уметь:</p> <p>Использовать современные цифровые информационные технологии для</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Устный опрос, эссе, практическое задание, презентация, реферат</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания эссе</p>                                                                                                                    |

|             |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                               | работа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | решения задач профессиональной деятельности<br>Владеть:<br>принципами работы современными информационными технологиями |                                                                                                                                                                 | Шкала оценивания практического задания<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания реферата |
| Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br><br>2.Самостоятельная работа. | Знать: принципы работы соответствующих содержанию профессиональных задач современных цифровых информационных технологий<br><br>Уметь:<br>применять принципы работы соответствующих содержанию профессиональных задач современных цифровых информационных технологий<br>Владеть:<br>информационными технологиями при решении профессиональных задач | Устный опрос, эссе, практическое задание, презентация, реферат                                                         | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания эссе<br>Шкала оценивания практического задания<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания реферата |                                                                                                     |

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                        | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Новизна реферированного теста<br>5 баллов       | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений                                                                                                                                                                                                                       |
| Степень раскрытия сущности проблемы<br>5 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы |

|                                            |                                                                      |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Обоснованность выводов<br>5 баллов         | Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам |
| Обоснованность выбора источников<br>5 балл | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме    |

### Шкала оценивания практического задания

| Баллы | Требования к критерию                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|
| 5     | Правильно поставленные задачи тестирования                                 |
| 5     | Правильно и обосновано подобраны тестовые методики                         |
| 5     | Грамотно практически проведено тестирование и оформлены исходные материалы |
| 5     | Информативно и грамотно проведен анализ полученных результатов             |
| 5     | Корректность и логичность выводов                                          |

### Шкала оценивания презентации

| Баллы | Критерий                                                   |
|-------|------------------------------------------------------------|
| 5     | Раскрытие темы                                             |
| 5     | Соответствие заданной структуре презентации                |
| 5     | Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения              |
| 5     | Подробное описание методики                                |
| 5     | В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада |
| 5     | Предложен видеоматериал                                    |

### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 4     | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                     |
| 3     | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 2     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                   |

### Шкала оценивания эссе

| Параметры оценивания                                                                                                                                                                                                    | баллы |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Грамотно на основании противоречий написана актуальность, отобранные материалы отвечают требованиям, анализ представлен методом сравнения обобщения систематизации, выводы вытекают из анализа                          | 10    |
| Актуальность сформулирована верно, но без противоречий, собранные исследовательские и методические материалы ограничены, затрудняется с анализом (в основном использует способ перечисления), выводы имеют однобокость  | 5     |
| Актуальность не сформулирована, собранные исследовательские и методические материалы не вполне соответствуют теме, затрудняется с анализом (в основном использует способ перечисления), выводы не соответствуют анализу | 0     |

### 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Примерные вопросы для устного опроса

1. Что такое Адаптационный потенциал?
2. Многоуровневая система мониторинга?
3. Структура и содержание педагогического уровня мониторинга
4. Назовите различия между батареей тестов и профилем теста
5. Требования к набору тестовых методик для оценки функционального состояния
6. Роль двигательных тестов в оценке здоровья
7. Проанализируйте современные подходы к оценке ССС
8. Наиболее практически востребованные методики оценки дыхательной функции.
9. Вегетативная нервная система. Ее роль в формировании адаптационного потенциала и методы оценки.
10. Структура и содержание научно-исследовательского мониторинга
11. Что такое технология оценки функционального состояния организма.
12. Медицинские критерии оценки функционального состояния
13. Функции центра мониторинга физического состояния
14. Оценка биомеханических параметров в спорте
15. Основные критерии оценки мышечной системы
16. Комплексная система оценки ОДА
17. ПК «Психотест» – методика работы
18. Варикард – методика работы.
19. Методика работы с фитнес-трекерами для мониторинга здоровья.
20. Методика Пироговой
21. Оценка здоровья по Амосову
22. Народный Спорт-Парк Орлова
23. Дерматоглифика

24. Иридодиагностика
25. Методика работы на Медискрин
26. Алгоритм оценки функционального состояния
27. Задачи фитнес-тестирования
28. Телеметрические системы оценки
29. Дневник самоконтроля – его место в структуре оценки функционального состояния
30. Анализ блока психологического тестирования

### **Примерная тематика рефератов**

1. Современные методы оценки деятельности Сердечно-сосудистой системы
2. Методика оценки функционального состояния ОДА у Бубновского
3. Место биомеханического тестирования в спорте
4. Иридодиагностика: проблемы и перспективы
5. Дерматоглифика как система оценки функционального состояния
6. Тепловизоры – их использование в оздоровительной и исследовательской практике
7. Цифровизация в системе педагогического контроля физкультурных занятий
8. Цифровизации функциональной диагностики в спорте.
9. Сравнительный анализ фитнес-браслетов.
10. мобильные приложения для оценки здоровья.
11. Автоматизированные системы оценки функционального состояния
12. Отечественные разработки в области исследования функционального состояния человека
13. Развитие методов оценки функционального состояния.
14. Новые направления в области оценки и мониторинга функционального состояния
15. Биорезонансная диагностика

### **Примерные варианты практических заданий**

- разработать тестовую технологию на любом уровне мониторинга (педагогический, спортивный, научно-исследовательский, фитнес-тестирование)

Алгоритм выполнения задания:

1. поставить цели и задачи тестирования в соответствии с выбранным уровнем и категорией занимающихся
2. Обосновать выбор тестовых методик по каждой задаче
3. Составить программу тестирования
4. провести тестирование группы занимающихся и занести первичные результаты в таблицу
5. Провести статистический и графический анализ результатов
6. Сделать выводы и рекомендации

### **Примерные темы презентаций**

1. Оценка сердечно-сосудистой системы,
2. оценка дыхательной функции,
3. сравнительный анализ компьютерных программ оценки различных параметров здоровья.

4. Комплексные системы функционального тестирования
5. Функциональное состояние спортсмена
6. Всероссийский мониторинг детей подростков и молодежи Российской Федерации
7. Адаптационный потенциал человека
8. Оценка психо-соматических расстройств
9. Психо-социальный статус в системе оценки функционального состояния человека
10. Система управления здоровьем.

### **Перечень примерных вопросов к зачету**

1. Функциональное состояние организма: термины и определения.
2. Функциональное состояние организма занимающихся
3. Методологические подходы к оценке функционального состояния организма.
4. Характеристика факторов, влияющих на функциональное состояние организма.
5. Функциональные пробы и их диагностическая значимость.
6. Функциональные резервы организма и пути их повышения средствами физического воспитания и спорта.
7. Методы определения функциональных резервов организма.
8. Функциональная диагностика в физическом воспитании и спорте.
9. Функциональная диагностика в оптимизации физкультурно-спортивной деятельности.
10. Основные направления развития технологий оценки функционального состояния организма.
11. Аппаратно-программные комплексы в функциональной диагностике.
12. Перспективные направления применения аппаратно-программных комплексов в физическом воспитании и спорте.
13. Технологии оценки функционального состояния организма на основе компьютерной кардиоинтервалографии.
14. Теоретические основы и прикладные аспекты применения КИГ-технологии в функциональной диагностике.
15. Спектральный анализ ритма сердца и его диагностические возможности в оценке функционального состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.
16. Волновая структура сердечного ритма, критерии ее оценки.
17. Дыхательные и медленные ритмы сердца и их диагностическое значение.
18. Компьютерная кардиоинтервалография в оценке влияния занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма..
19. Технологии оценки функционального состояния организма на основе компьютерной постурографии.
20. Теоретические основы и прикладные аспекты применения постурографических технологий в функциональной диагностике.
21. Методологические основы постурографических исследований в физическом воспитании и спорте.
22. Функциональные тесты в постурографии.
23. Компьютерная постурография в оценке влияния занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма.
24. Диагностическая значимость функционального тестирования мышц в комплексной оценке состояния костно-мышечной системы.
25. Технологии ЭМГ-исследований в оценке функциональной диагностики.
26. Аппаратно-программные комплексы для ЭМГ-исследований.

27. Технологии оценки функционального состояния организма на основе компьютерной электромиографии.
28. Теоретические основы и прикладные аспекты применения ЭМГ-технологии в функциональной диагностике.
29. Функциональные показатели электромиографического исследования и их диагностическая значимость.
30. Компьютерная электромиография в оценке влияния занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма.
31. Теоретические основы и прикладные аспекты применения 3D-технологии в функциональной диагностике.
32. 3D-технологии оценки состояния осанки на примере компьютерной оптической топографии.
33. Технологии визуализации состояния осанки и позвоночника на основе 3D-сканирования рельефа спины.
34. 3D-технологии в оценке функционального состояния опорно-двигательного аппарата.
35. Технологии 3-сканирования в оценке влияния занятий физической культурой и спортом на состояние опорно-двигательного аппарата.
36. Теоретические основы и прикладные аспекты применения 3D-технологии в функциональной диагностике.
37. Технологии 3D-сканирования в оценке влияния занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма.
38. Компьютерные диагностические технологии в оценке влияния занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма.
39. Алгоритм оптимизации физкультурно-спортивной деятельности на основе результатов функциональной диагностики.
40. Перспективы развития технологий функциональной диагностики в физическом воспитании и спорте.

### **Примерные темы эссе**

1. Кардиоинтервалометрирование в спорте
2. наиболее востребованные мониторинговые программы оценки функционального состояния школьников
3. Сравнительный анализ различных автоматизированных программно-аппаратных комплексов для оценки функционального состояния
4. Современные подходы к оценке адаптационного потенциала
5. Автоматизированные системы оценки ОДА с биологической обратной связью
6. Методы оценки психо-физического сопряжения

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат, презентация, практическое задание, эссе

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

### Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно                    |
| 15    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                  |
| 10    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно                                 |
| 5     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41 – 100                                                     | Зачтено              |
| 0 - 40                                                       | Не зачтено           |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература:

1. Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел : МАБИБ, 2020. — 89 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95402.html>
2. Спортивная метрология : учебник для вузов / ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 209 с. - Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/491344>
3. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учеб. пособие. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с.. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93804.html>

### 6.2. Дополнительная литература:



1. Горская, И. Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов : учебно-методическое пособие / И. Ю. Горская, Л. Г. Баймакова, О. В. Кайгородцева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 120 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121200.html>
2. Иорданская, Ф.А. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий. — Москва : Спорт, 2019. — 69 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88476.html>
3. Иорданская, Ф.А. Костный и минеральный обмен в системе мониторинга функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов / Ф. А. Иорданская, Н. К. Цепкова. — Москва : Спорт, 2022. — 152 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119185.html>
4. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования). — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2021. — 176 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104664.html>
5. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов - диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тренировочных мероприятий. — Москва : Спорт, 2022. — 284 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125860.html>
6. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018572.html>
7. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. — Москва : Юрайт, 2022. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/493474>
8. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 147 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514561>
9. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте / В. А. Орлов, А. А. Хадарцев, Н. А. Фудин. - Москва : Спорт, 2018. - 320 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017872.html>
10. Функциональная диагностика: национальное руководство / под ред. Н. Ф. Берестень. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 784 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466971.html>

### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
- <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- <http://Publ. Lib.ru/ARC> –Универсальная библиотека электронных книг.
- <https://www.elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
- <https://cyberleninka.ru/> – Научная электронная библиотека
- Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.