

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.19 Мониторинг физического состояния человека

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

_____ канд.биол.наук, Доцент, Демидко Наталия Николаевна

_____ должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области мониторинга физического состояния человека, необходимыми оценки физического развития, подготовленности и работоспособности различных групп населения, а также решать осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

1.2 Задачи изучения дисциплины

1) сформировать у студента умения и навыки определять особенности влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста;

2) научить студента составлять программы исследования физических способностей и функционального состояния человека;

3) развить у студента умение проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры;

4) сформировать у студента способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, профилактику девиантного поведения.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	
ОПК-9.1: Способен использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся	знать методики контроля физической подготовленности уметь оценивать физическую подготовленность обучающихся владеть методиками оценки физической подготовленности
ОПК-9.3: Проводит измерение и оценку физического развития и функционального состояния занимающихся	знать возрастные и гендерные особенности физического развития и функционального состояния занимающихся уметь измерять и оценивать показатели функционального состояния и развитие физических качеств методиками оценки функционального состояния и физической подготовленности

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=15118>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,89 (68)	
занятия лекционного типа	0,94 (34)	
практические занятия	0,94 (34)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1,11 (40)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Контактная работа, ак. час.							
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. 1. Анализ мониторинговых систем в различных сферах деятельности									
	1. Мониторинг. Виды мониторинга.	2							
	2. Предмет, задачи и составные части МФСЧ	2							
	3. Виды мониторинга.			2					
	4. Работа в ЭОК							4	
2. 2. Организация систематического мониторинга физического состояния									
	1. Проектирование и функционирование центров мониторинга.	2							
	2. Организация центров систематического мониторинга.			2					
	3. Работа в ЭОК							6	
3. 3. Методы и средства проведения систематического мониторинга									
	1. Методы и средства общероссийской системы мониторинга	2							
	2. Измерения и тесты общероссийской системы мониторинга	2							

3. Функциональные пробы общероссийской системы мониторинга	2							
4. Информационно-коммуникационное обеспечение мониторинга физического состояния	2							
5. Показатели физического развития.			2					
6. Измерения и двигательные тесты для учащихся школ			2					
7. Функциональные пробы, рекомендуемые для использования при проведении мониторинга			2					
8. Определение физической работоспособности			2					
9. Оценка осанки. Определение истинного сколиоза.			2					
10. Определение соматотипа			2					
11. Работа в ЭОК							8	
4. 4. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи								
1. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста	2							
2. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности школьников	2							
3. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности студентов	2							
4. Мониторинг ФС детей и подростков			2					
5. Мониторинг ФС молодежи			2					
6. Работа в ЭОК							8	
5. 5. Мониторинг состояния здоровья населения								
1. Мониторинг состояния здоровья населения	2							
2. Группы здоровья. Донозологические состояния.	2							
3. Факторы, определяющие здоровье	2							

4. Региональные особенности состояния здоровья, детей, подростков и молодежи	4							
5. Основы общей патологии. Факторы, снижающие здоровье населения.			4					
6. Здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании			2					
7. Работа в ЭОК							6	
6. 6. Здоровый образ жизни								
1. Общая характеристика ЗОЖ и принципы формирования	2							
2. Факторы, определяющие ЗОЖ	2							
3. ЗОЖ. Принципы и пути его формирования.			2					
4. Презентация мероприятий, popularизирующих ЗОЖ			2					
5. Презентация мероприятий, popularизирующих ЗОЖ			2					
6. Презентация мероприятий, popularизирующих ЗОЖ			2					
7. Работа в ЭОК							8	
Всего	34		34				40	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Вериго Л. И., Вышедко А. М., Данилова Е. Н., Демидко Н. Н. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие [для студентов институтов физической культуры](Красноярск: СФУ).
2. Морозов М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии(Москва: Лань).
3. Артюнина Г. П., Игнаткова С. А. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для педагогических вузов(Москва: Академический проект).
4. Бар-Ор О., Роуланд Т., Шаплина Л., Земцова И. Здоровье детей и двигательная активность. От физиологических основ до практического применения: пер. с англ.(Киев: Олимпийская литература).
5. Званцев В. А., Лобанов А. И., Степень Р. А. Экология и здоровье населения: учеб. пособие(Красноярск: СибГТУ).
6. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для сред. проф. образования(М.: Альфа-М).
7. Комаровский Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. Что делать обязательно и чего не делать никогда: советы и рекомендации врача-педиатра: монография(Екатеринбург: У-Фактория).
8. Непокойчицкий Г. А., Балакирев Г. В., Бушнев В. В., Керопян Г. Г., Гринио Л. П., Губанов И. А. Полная энциклопедия. Жизнь и здоровье женщины: Том 2: [в 2 томах](Москва: Издательский дом "АНС").
9. Романова С.П., Гонтарь О. П. Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры: [монография](Красноярск: СФУ).
10. Жизнь и здоровье мужчины: большая энциклопедия(Москва: АНС).
11. Демидко. Н.Н., Вериго. Л.И., Соболева. Н.В. Мониторинг физического состояния человека: учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ... 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (Красноярск: СФУ).
12. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: практическое пособие(Москва: АРКТИ).
13. Десятов С. М. Педагогические условия создания здоровьесберегающей системы организации образовательного процесса в массовой школе: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук(Омск).
14. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография(Москва: Советский спорт).
15. Ерёмушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура: учебное пособие(Москва: Спорт).
16. Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по

- спецкурсу «Питание и здоровье»(Москва: Прометей).
17. Журавлева И. В. Здоровье студентов: социологический анализ: Монография(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
 18. Ле-ван Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: Учебно-методическое пособие(Москва: Издательство "ФОРУМ").
 19. Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии(Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ)).
 20. Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата педагогических и медицинских вузов (Москва: Юрайт).
 21. Обреимова Н. И., Петрухин А. С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений(Москва).
 22. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие для вузов по специальности 060104.65 "Медико-профилактическое дело" по дисциплине "Гигиена детей и подростков"(Москва: ГЭОТАР-Медиа).
 23. Демидко Н. Н., Соболева Н. В., Вериго Л. И. Мониторинг физического состояния человека: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»] (Красноярск: СФУ).
 24. Демидко Н. Н., Соболева Н. В., Вериго Л. И. Мониторинг физического состояния человека: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»] (Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ
- 5.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: –Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
2. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: –Режим доступа: <http://e-library.ru>

3. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru/>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Оборудование для демонстрации презентаций на лекциях-визуализациях в формате .ppt, .pptx: мультимедиапроектор, ноутбук, экран или интерактивная доска.

Оборудование для проведения практических занятий: набор инструментов для проведения антропометрии (весы медицинские, ростомер, калипер, сантиметровые ленты) и физиометрии (динамометр, спирометр, тонометр, велоэргометр, секундомер).

Для обучения в электронном образовательном курсе требуется доступ к глобальной сети Интернет. Наличие персонального компьютера, смартфона, планшета. Рекомендуемые браузеры для работы в системе: Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer 9 и выше.