

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)  
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОУФКОТ ФФКСТ)  
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

д.б.н, профессор В.И. Колмаков

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО  
СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 Мониторинг физического состояния  
человека

Направление подготовки /  
специальность \_\_\_\_\_

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения

заочная

Год набора

2020

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

канд.биол.наук, Доцент, Демидко Наталия  
Николаевна

---

## 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

<b>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1:Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности</b>	
Уровень 1	знать правила мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности разных возрастных групп
Уровень 1	уметь оценивать физическую подготовленность и физическое развитие
Уровень 1	владеть методиками оценки физической подготовленности
<b>УК-7.2:Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</b>	
Уровень 1	знать принципы ЗОЖ
Уровень 1	уметь оценивать физическую подготовленность и физическое развитие
Уровень 1	владеть навыками ведения ЗОЖ

<b>УК-7.3:Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.</b>	
Уровень 1	знать правила мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности разных возрастных групп
Уровень 1	уметь оценивать физическую подготовленность и физическое развитие
Уровень 1	владеть методиками оценки физического развития и физической подготовленности
<b>ПК-2:Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса с учетом морфофункциональных и психофизиологических особенностей занимающихся на этапах спортивной подготовки</b>	
<b>ПК-2.1:Разработка комплексных и индивидуальных планов подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий с учетом морфофункциональных и психофизиологических особенностей занимающихся</b>	
Уровень 1	знать методы и средства проведения систематического мониторинга, виды измерений и тестов общероссийской системы мониторинга, информационно-коммуникационное обеспечение мониторинга физического состояния человека, правила проведения мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности лиц разного пола и возраста
Уровень 1	уметь проводить измерения показателей физического развития, функциональные пробы и двигательные тесты, оценивать физическую работоспособность, проводить оценку уровня соматического здоровья с учетом особенностей занимающихся
Уровень 1	владеть навыками проведения оценки физического состояния организма;
<b>ПК-2.2:Календарно-тематическое планирование по реализации программ спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации</b>	
Уровень 1	знать методы и средства проведения систематического мониторинга, виды измерений и тестов общероссийской системы мониторинга, информационно-коммуникационное обеспечение мониторинга физического состояния человека, правила проведения мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности лиц разного пола и возраста
Уровень 1	уметь проводить измерения показателей физического развития, функциональные пробы и двигательные тесты, оценивать физическую работоспособность, проводить оценку уровня соматического здоровья с учетом особенностей занимающихся
Уровень 1	навыками применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Мониторинг физического состояния человека относится к дисциплинам по выбору.

Предшествующими для освоения данной дисциплины являются дисциплины "Физиология человека", "Основы медицинских знаний", "Анатомия человека". Дисциплина МФСЧ является предшествующей для дисциплин "Адаптивная физическая культура", "Спортивная медицина", "Лечебная физическая культура и массаж".

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=9767>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		3
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>4 (144)</b>	<b>4 (144)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,22 (8)</b>	<b>0,22 (8)</b>
занятия лекционного типа	0,11 (4)	0,11 (4)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,11 (4)	0,11 (4)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>3,67 (132)</b>	<b>3,67 (132)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>	<b>0,11 (4)</b>	<b>0,11 (4)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	1. Анализ мониторинговых систем в различных сферах деятельности	0,5	0	0	12	
2	2. Организация систематического мониторинга физического состояния	0,5	0	0	12	
3	3. Методы и средства проведения систематического мониторинга	1	2	0	20	
4	4. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи	0,5	1	0	20	
5	5. Мониторинг состояния здоровья населения	0,5	1	0	20	
6	6. Здоровый образ жизни	1	0	0	48	
Всего		4	4	0	132	

### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Мониторинг. Виды мониторинга. Предмет, задачи и составные части МФСЧ	0,5	0	2
2	2	Проектирование и функционирование центров мониторинга.	0,5	0	2
3	3	Методы и средства общероссийской системы мониторинга	1	0	2
4	4	Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи	0,5	0	2
5	5	Мониторинг состояния здоровья населения	0,5	0	1
6	6	Общая характеристика ЗОЖ и принципы формирования	1	0	2
Всего			4	0	11

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	3	Показатели физического развития.	0,5	0	0
2	3	Измерения и двигательные тесты для учащихся школ	0,5	0	2
3	3	Функциональные пробы, рекомендуемые для использования при проведении мониторинга	0,5	0	0
4	3	Определение физической работоспособности	0,5	0	0



5	4	Мониторинг ФС детей и подростков	0,5	0	0
6	4	Мониторинг ФС молодежи	0,5	0	0
7	5	Основы общей патологии. Факторы, снижающие здоровье населения.	0,5	0	0
8	5	Здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании	0,5	0	0
Итого			4	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Итого					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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, 2015

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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, 2016

Л1.2	Морозов М. А.	Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии	Москва: Лань, 2016
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бар-Ор О., Роуланд Т., Шахлина Л., Земцова И.	Здоровье детей и двигательная активность. От физиологических основ до практического применения: пер. с англ.	Киев: Олимпийская литература, 2009
Л2.2	Званцев В. А., Лобанов А. И., Степень Р. А.	Экология и здоровье населения: учеб. пособие	Красноярск: СибГТУ, 2002
Л2.3	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для сред. проф. образования	М.: Альфа-М, 20092009
Л2.4	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, 2007
Л2.5	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", 2007
Л2.6	Романова С.П., Гонтарь О. П.	Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры: [монография]	Красноярск: СФУ, 2012
Л2.7		Жизнь и здоровье мужчины: большая энциклопедия	Москва: АНС, 2007
Л2.8	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, 2016
Л2.9	Базарный В. Ф.	Здоровье и развитие ребенка: экспресс- контроль в школе и дома: практическое пособие	Москва: АРКТИ, 2005
Л2.1 0	Десятов С. М.	Педагогические условия создания здоровьесберегающей системы организации образовательного процесса в массовой школе: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук	Омск, 1999
Л2.1 1	Изаак С.И.	Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография	Москва: Советский спорт, 2005

Л2.1 2	Ерёмушкин М.А.	Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л2.1 3	Зименкова Ф. Н.	Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье»	Москва: Прометей, 2016
Л2.1 4	Журавлева И. В.	Здоровье студентов: социологический анализ: Монография	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2014
Л2.1 5	Ле-ван Т. Н.	Здоровье ребенка в современной информационной среде: Учебно-методическое пособие	Москва: Издательство "ФОРУМ", 2015
Л2.1 6	Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н.	Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2008
Л2.1 7	Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата педагогических и медицинских вузов	Москва: Юрайт, 2017
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Обреимова Н. И., Петрухин А. С.	Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений	Москва, 2007
Л3.2	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, 2012
Л3.3	Демидко Н. Н., Соболева Н. В., Вериги Л. И.	Мониторинг физического состояния человека: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»]	Красноярск: СФУ, 2015
Л3.4	Демидко Н. Н., Соболева Н. В., Вериги Л. И.	Мониторинг физического состояния человека: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»]	Красноярск: СФУ, 2015

## 7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	ЭОК МФСЧ ФК	<a href="https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=9767">https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=9767</a>
Э2	Боровкова Т. И., Морев И. А. Мониторинг развития системы образования. Часть 1. Теоретические аспекты: Учебное пособие. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного университета, 2004. - 150 с.	<a href="http://pedlib.ru/Books/1/0208/1-0208-0.shtml">http://pedlib.ru/Books/1/0208/1-0208-0.shtml</a>
Э3	Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи?	<a href="http://bmsi.ru/doc/21436d48-04db-4c79-b810-32f5cc392104">http://bmsi.ru/doc/21436d48-04db-4c79-b810-32f5cc392104</a>
Э4	Давыдов В.Ю., Шамардин А.И. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов:	<a href="http://window.edu.ru/resource/868/25868">http://window.edu.ru/resource/868/25868</a>

## 8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины студенты должны выполнить задания и пройти интерактивные лекции в ЭОК, выполнить практические работы, разработать конспект мероприятия по ЗОЖ для определенной аудитории.

Требования, предъявляемые к конспекту мероприятия:

1. Форма и вид мероприятия должны соответствовать возрастным особенностям аудитории
2. Конспект предоставляется преподавателю, отдельный фрагмент отрабатывается в группе во время семинарского занятия.
3. Мероприятие должно пропагандировать ЗОЖ и быть доступным для выполнения.

Подготовка к семинарским занятиям

Студенты готовят материал по вопросам, предложенным преподавателем. При подготовке к занятию используются материалы лекции, основная и дополнительная литература. При использовании ресурсов сети Интернет обязательна ссылка на использованный ресурс

и дату обращения. Недопустимо использование невалидных ресурсов (свободные энциклопедии, личные сайты и т.д.). Ответы на вопросы семинара оцениваются по пятибальной шкале.

Оценка «отлично» ставится, если ответ студента осмысленный, полный по содержанию, не требующий дополнений и уточнений, отличается последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические знания практическими примерами. Студент демонстрирует умение хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если ответ студента содержательный, полный, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. В остальном ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если содержание материала раскрыто недостаточно глубоко, ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен, логичен, аргументирован, не всегда содержит обобщения и выводы. Дополнительные вопросы преподавателя могут вызывать затруднения, однако, студент понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Если на предыдущем занятии проводилась практическая работа, то после ответа на вопросы семинара, необходимо защитить ее, предоставив результаты выполнения работы преподавателю и продемонстрировав знание данного материала.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ
9.1.5	

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: –Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.2	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: –Режим доступа: <a href="http://e-library.ru">http://e-library.ru</a>
9.2.3	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a>

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

1. Оборудование для демонстрации презентаций на лекциях-визуализациях в формате .ppt, .pptx: мультимедиапроектор, ноутбук, экран или интерактивная доска.
2. Оборудование для проведения практических занятий: набор инструментов для проведения антропометрии (весы медицинские, ростомер, калипер, сантиметровые ленты) и физиометрии (динамометр, спирометр, тонометр, велоэргометр, секундомер).
3. 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.