

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.08.01 Мониторинг физического состояния
человека

Направление подготовки / 49.03.01 Физическая культура
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения заочная

Год набора 2018

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 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

ОПК-1: способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	
Уровень 1	определение и виды мониторинга
Уровень 2	методы и средства проведения систематического мониторинга
Уровень 3	виды измерений и тестов общероссийской системы мониторинга, группы здоровья, донологические состояния и факторы, определяющие здоровье детей, подростков и молодежи, правила проведения мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности лиц разного пола и возраста
Уровень 1	проводить измерения показателей физического развития, функциональные пробы и двигательные тесты
Уровень 1	навыками проведения оценки физического состояния организма
Уровень 2	навыками применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

ОПК-5:способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений	
Уровень 1	виды измерений и тестов общероссийской системы мониторинга, правила проведения мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности лиц разного пола и возраста
Уровень 1	проводить функциональные пробы и двигательные тесты
Уровень 2	оценивать физическую работоспособность
Уровень 3	проводить оценку уровня соматического здоровья; определять группу здоровья
Уровень 1	навыками проведения оценки физического состояния организма
Уровень 2	навыками применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
ОПК-11:способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	
Уровень 1	принципы проведения исследований по оценке морфофункционального состояния организма и физической подготовленности
Уровень 1	уметь проводить исследования по оценке морфофункционального состояния организма и физической подготовленности
Уровень 1	методиками исследований по оценке морфофункционального состояния организма и физической подготовленности
ОПК-12:способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	
Уровень 1	знать принципы и компоненты ЗОЖ
Уровень 1	вести и обучать других ведению ЗОЖ
Уровень 1	методиками популяризации ЗОЖ
ПК-5:способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	
Уровень 1	возрастные и гендерные особенности состояния организма спортсмена,
Уровень 2	методику проведения двигательных тестов
Уровень 1	применять двигательные тесты и функциональные пробы для оценки и коррекции состояния организма спортсменов
Уровень 1	методиками оценки и коррекции состояния организма спортсмена
ПК-6:способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни	
Уровень 1	общую характеристику и принципы формирования ЗОЖ
Уровень 1	применять принципы ЗОЖ
Уровень 1	методами формирования здорового образа жизни

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной

программы

Дисциплина "Мониторинг физического состояния" 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 "Спортивная метрология", "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=15118>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		6
Общая трудоемкость дисциплины	3 (108)	3 (108)
Контактная работа с преподавателем:	0,44 (16)	0,44 (16)
занятия лекционного типа	0,17 (6)	0,17 (6)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,28 (10)	0,28 (10)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	2,31 (83)	2,31 (83)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Экзамен)	0,25 (9)	0,25 (9)

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	1	2	0	12	ОПК-1 ОПК-5
2	2. Организация систематического мониторинга физического состояния	1	0	0	11	ОПК-1 ОПК-5
3	3. Методы и средства проведения систематического мониторинга	2	4	0	19	ОПК-1 ОПК-5
4	4. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи	0	2	0	12	ОПК-1 ОПК-5
5	5. Мониторинг состояния здоровья населения	2	0	0	12	ОПК-1 ОПК-5
6	6. Здоровый образ жизни	0	2	0	17	ОПК-1 ОПК-5 ПК-6
Всего		6	10	0	83	

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.	1	0	0
2	2	Проектирование и функционирование центров мониторинга.	1	0	2
3	3	Измерения и тесты общероссийской системы мониторинга	2	0	2
4	5	Мониторинг состояния здоровья населения. Группы здоровья. Донозологические состояния.	2	0	1
Всего			6	0	5

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	1	Виды мониторинга.	2	0	0
2	3	Измерения и двигательные тесты для учащихся школ. Определение физической работоспособности	2	0	2
3	3	Функциональные пробы, рекомендуемые для использования при проведении мониторинга	2	0	0
4	4	Здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании	2	0	0
5	6	Презентация мероприятий, популяризирующих ЗОЖ	2	0	2
Всего			10	0	4

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

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	Романова С.П., Гонтарь О. П.	Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры: [монография]	Красноярск: СФУ, 2012

Л2.3	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
Л2.4	Изаак С.И.	Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография	Москва: Советский спорт, 2005
Л2.5	Зименкова Ф. Н.	Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье»	Москва: Прометей, 2016
Л2.6	Ле-ван Т. Н.	Здоровье ребенка в современной информационной среде: Учебно-методическое пособие	Москва: Издательство "ФОРУМ", 2015
Л2.7	Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н.	Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2008

6.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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, 2015
Л3.2	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
Л3.3	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

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

Э1	ЭОК МФСЧ ФК	https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=9767
Э2	Боровкова Т. И., Морев И. А. Мониторинг развития системы образования. Часть 1. Теоретические аспекты: Учебное пособие. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного	http://pedlib.ru/Books/1/0208/1-0208-0.shtml

	университета, 2004. - 150 с.	
Э3	Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи?	http://bmsi.ru/doc/21436d48-04db-4c79-b810-32f5cc392104
Э4	Давыдов В.Ю., Шамардин А.И. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов:	http://window.edu.ru/resource/868/25868

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

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

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

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, сантиметровые ленты) и физиометрии (динамометр, спирометр, тонометр, секундомер).