

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

Б1.В.ДВ.02.02 Мониторинг физического состояния  
человека

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

2020

## **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 для оценки физического развития, подготовленности и работоспособности различных групп населения, а также осуществления обучения навыкам и популяризации здорового образа жизни.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

1) сформировать у студентов представление о мониторинге физического состояния человека, его методах и принципах организации, факторах, влияющих на здоровье, возрастных особенностях физического состояния;

2) сформировать у студентов способности к оценке физических способностей и функционального состояния человека;

3) сформировать у студента способность к обучению навыкам и популяризации здорового образа жизни

### 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
<b>ПК-6: Мониторинг и оценка качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ</b>	
ПК-6.1: Планирует проведение мониторинга и оценку качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ	знать методы и средства проведения систематического мониторинга уметь проводить мониторинг физического состояния и функциональной подготовленности детей, подростков, молодежи владеть методиками оценки результатов мониторинга
ПК-6.2: Проводит обсуждение результатов мониторинга качества реализации дополнительных общеобразовательных программ с руководством организации осуществляющей образовательную деятельность и педагогическими работниками	знать методы и средства проведения систематического мониторинга уметь интерпретировать результаты мониторинга владеть методиками обработки результатов мониторинга
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	

УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической	знать правила мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности разных возрастных групп
подготовленности в профессиональной деятельности	уметь оценивать физическую подготовленность и физическое развитие владеть методиками оценки физической подготовленности с учетом пола и возраста
УК-7.2: Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	знать принципы ЗОЖ  уметь вести и пропагандировать ЗОЖ владеть методиками ЗОЖ  владеть навыками ведения ЗОЖ
УК-7.3: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	знать правила мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности разных возрастных групп  уметь оценивать физическую подготовленность и физическое развитие владеть методиками оценки физического развития 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
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,5 (54)</b>	
занятия лекционного типа	0,5 (18)	
практические занятия	1 (36)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,5 (54)</b>	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>	

### 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
<b>1. 1. Анализ мониторинговых систем в различных сферах деятельности</b>									
	1. Мониторинг. Виды мониторинга.	1	2						
	2. Предмет, задачи и составные части МФСЧ	1	2						
	3. Виды мониторинга.			2					
	4. Работа в ЭОК							8	6
<b>2. 2. Организация систематического мониторинга физического состояния</b>									
	1. Проектирование и функционирование центров мониторинга.	2	2						
	2. Организация центров систематического мониторинга.			2					
	3. Работа в ЭОК							8	10
<b>3. 3. Методы и средства проведения систематического мониторинга</b>									
	1. Методы и средства общероссийской системы мониторинга	1	2						
	2. Измерения и тесты общероссийской системы мониторинга	2	2						

3. Функциональные пробы общероссийской системы мониторинга	2	2							
4. Информационно-коммуникационное обеспечение мониторинга физического состояния	1	2							
5. Показатели физического развития.			2						
6. Измерения и двигательные тесты для учащихся школ			4	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								16	14
<b>4. 4. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи</b>									
1. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста	1	2							
2. Мониторинг состояния физического развития и физической подготовленности школьников и студентов	1	2							
3. Мониторинг ФС детей и подростков			4						
4. Мониторинг ФС молодежи			2						
5. Работа в ЭОК								8	20
<b>5. 5. Мониторинг состояния здоровья населения</b>									
1. Мониторинг состояния здоровья населения	1	1							
2. Группы здоровья. Донозологические состояния.	1	1							
3. Факторы, определяющие здоровье	1								
4. Региональные особенности состояния здоровья, детей, подростков и молодежи	1								

5. Основы общей патологии. Факторы, снижающие здоровье населения.			2					
6. Здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании			2					
7. Работа в ЭОК							6	10
<b>6. 6. Здоровый образ жизни</b>								
1. Общая характеристика ЗОЖ и принципы формирования	1	2						
2. Факторы, определяющие ЗОЖ	1							
3. ЗОЖ. Принципы и пути его формирования.			2	4				
4. Презентация мероприятий, популяризирующих ЗОЖ			2	2				
5. Презентация мероприятий, популяризирующих ЗОЖ			2	2				
6. Презентация мероприятий, популяризирующих ЗОЖ			2	2				
7. Работа в ЭОК							8	20
Всего	18	22	36	12			54	80



## 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.