

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
(МБОФК-ОТ, ФФКСТ)**
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра медико-биологических
основ физической культуры и
оздоровительных технологий
(МБОФК-ОТ, ФФКСТ)**
наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

Колмаков В.И.

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО И
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 Мониторинг физического и
психофизиологического состояния спортсменов

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения

очная

Год набора

2021

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)

49.04.01 Физическая культура

Профиль 49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Программу
составили

канд. пед. наук, Картавцева Анна Ивановна

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области мониторинга физического и психофизиологического состояния спортсмена, необходимыми для оценки физического развития, подготовленности, работоспособности и психофизиологического состояния спортсмена, а также 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, функционального и психофизиологического 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

ПК-1:Способен осуществлять тренировочный процесс и руководство состязательной деятельностью обучающихся на различных этапах спортивной подготовки	
Уровень 1	способы осуществлять тренировочный процесс и руководство состязательной деятельностью обучающихся на различных этапах спортивной подготовки
Уровень 1	осуществлять тренировочный процесс и руководство состязательной деятельностью обучающихся на различных этапах спортивной подготовки
Уровень 1	способами осуществлять тренировочный процесс и руководство состязательной деятельностью обучающихся на различных этапах спортивной подготовки

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной

программы

Дисциплина "Мониторинг физического и психофизиологического состояния спортсменов" является дисциплиной по выбору.

Предшествующими дисциплинами являются "Физиологические механизмы спортивной работоспособности", "Медико-биологические проблемы адаптации человека к большим физическим нагрузкам", "Валеологические аспекты физической культуры и спорта", "Медицинское сопровождение в спортивной деятельности". Знания и умения, сформированные при изучении дисциплины, могут использоваться во время преддипломной практики и при написании магистерской диссертации.

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=10465>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр
		2
Общая трудоемкость дисциплины	3 (108)	3 (108)
Контактная работа с преподавателем:	0,89 (32)	0,89 (32)
занятия лекционного типа	0,44 (16)	0,44 (16)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,44 (16)	0,44 (16)
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:	1,11 (40)	1,11 (40)
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)	1 (36)	1 (36)

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. Организация мониторинга физического состояния спортсмена	12	8	0	10	
2	2. Организация мониторинга психофизиологического состояния спортсмена	4	4	0	20	
3	3. Мониторинг здоровья. ЗОЖ.	0	4	0	10	
Всего		16	16	0	40	

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.	6	0	2
2	1	Методы и средства мониторинга физического состояния	6	0	2
3	2	Методы оценки психофизиологического состояния спортсменов	4	0	0
Всего			16	0	4

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	Измерения и оценка физического развития. Двигательные тесты.	2	0	0
2	1	Функциональные пробы общероссийской системы мониторинга	2	0	2
3	1	Определение физической работоспособности	1	0	0
4	1	Оценка осанки. Определение истинного сколиоза.	1	0	0
5	1	Информационно-коммуникационное обеспечение мониторинга физического состояния	2	0	2
6	2	Методика "Простая зрительно-моторная реакция"	2	0	0
7	2	Методика «Теппинг-тест»	2	0	0
8	3	Мониторинг состояния здоровья населения. Группы здоровья. Донозологические состояния.	2	0	1
9	3	Факторы, снижающие здоровье населения. Сохранение здоровья при занятиях спортом.	1	0	0
10	3	Общая характеристика ЗОЖ и принципы формирования	1	0	2
Всего			16	0	7

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
Всего					

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Лях В. И.	Психология и психофизиология: учеб.-метод. пособие [для самостоят. работы для студентов напр. 230700.68.00.01 «Прикладная информатика в образовании и образовательных технологиях»]	Красноярск: СФУ, 2013
Л1.2	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

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
Л1.3	Марютина Т. М.	Психофизиология: общая, возрастная, дифференциальная, клиническая: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2015
Л1.4	Самко Ю. Н.	Психофизиология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017
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	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
Л2.4	Павленкович С.С.	Психофизиологические особенности и показатели функционального состояния организма студентов факультета физической культуры в процессе адаптации к обучению в вузе: автореф. дис. ... канд. биол. наук	Астрахань, 2013
Л2.5	Заварзина О. О., Козьяков Р. В., Коро Н. Р., Орлова Е. А., Рышлякова Н. В.	Психофизиология профессиональной деятельности: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	Москва: Директ- Медиа, 2015
Л2.6	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
Л2.7	Изаак С.И.	Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография	Москва: Советский спорт, 2005
Л2.8	Зименкова Ф. Н.	Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье»	Москва: Прометей, 2016
Л2.9	Ле-ван Т. Н.	Здоровье ребенка в современной информационной среде: Учебно- методическое пособие	Москва: Издательство "ФОРУМ", 2015
Л2.1 0	Лиля Н. Л.	ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ	Москва: ФГБНУ "НИИНФ им. П.К. Анохина", 2015
Л2.1 1	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
ЛЗ.1	Лях В. И.	Психология и психофизиология: учеб.-метод. пособие [для самостоят. работы для студентов напр. 230700.68.00.01 «Прикладная информатика в образовании и образовательных технологиях»]	Красноярск: СФУ, 2013
ЛЗ.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
ЛЗ.3	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
ЛЗ.4	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

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

Э1	«Спортивная диагностика»	http://sportguardian.ru/article/6550/testi_otsenka_psihologicheskogo_sostoyaniya_sportsmena
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.	http://pedlib.ru/Books/1/0208/1-0208-0.shtml
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
Э5	УМО "Мониторинг физического и	https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?

психофизиологического состояния спортсменов"	id=10465
--	----------

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины студенты должны устно отвечать во время практических занятий и на зачете, подготовить и защитить реферат.

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.

Подготовка и защита реферата.

Оформление реферата осуществляется согласно требованиям по СТО 4.2 -07.2014. Текст работы печатают на компьютере на одной стороне стандартного листа формата А4 белой бумаги через 1,5 интервала (в текстовом редакторе Word) с полями вокруг текста. Размер левого поля 30 мм, правого – 10 – 15 мм, верхнего и нижнего – 20 мм. Используется шрифт Times New Roman Cyr (нормальный, размер 14). Фразы, начинающиеся с новой (красной) строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки равным 1,25 мм.

Структура работы: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение и список использованной литературы.

Образец титульного листа студент получает на кафедре по которой выполняется данная реферативная работа. Введение содержит информацию по актуальности и истории изучения проблемы.

Основная часть должна соответствовать плану, предложенному преподавателем.

Защита реферативной работы выполняется на семинарском занятии во втором и третьем модулях дисциплины.

Критерии оценки:

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если реферат соответствует всем требованиям, структура соответствует плану, студент демонстрирует умение хорошо ориентироваться в содержании материала и хорошее знание разнообразных литературных источников, быстро и правильно отвечает на вопросы преподавателя и одногруппников, речь грамотная, эмоциональная ;

- Оценка «хорошо» выставляется студенту, если реферат в целом соответствует требованиям, допущены незначительные отклонения в структуре, не на все вопросы представлены ответы, но студент демонстрирует знание статьи материала, доклад структурирован, логично связан, речь правильная;

- Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если реферат имеет незначительное несоответствие требованиям, возможно небольшое нарушение структуры, студент не всегда отвечает на вопросы преподавателя и одногруппников;

- Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если реферат не соответствует требованиям, нарушена структура и логика изложения, студент не отвечает на вопросы преподавателя и одногруппников.

Критерии оценки ответа на зачете близки к семинарским занятиям. Подробно критерии оценивания всех видов деятельности представлены в ФОС дисциплины.

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

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru
9.2.2	Портал спортивной медицины [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://sportmedicine.ru
9.2.3	Электронные книги по спортивной медицине [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru/books.php
9.2.4	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru
9.2.5	

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).