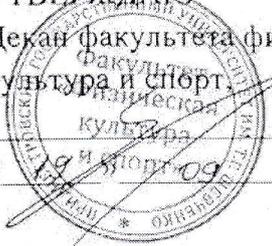


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физическая
культура и спорт
/Гуцу В.Ф.
« 19 » ~~ноября~~ 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

Мониторинг физического состояния человека
на 2022/2023 учебный год

Направление
7.49.03.01. Физическая культура

Профиль
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
очная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составитель рабочей программы
Ст. преп.



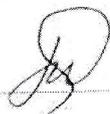
Е.С. Фелотова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

« 26 » августа 2022 г. протокол № 1
номер протокола

Зав. кафедры – разработчика

« 26 » 08 2022 г.



Михнева А.Г.

Зав. выпускающей кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

« 19 » 09 2022 г.



Ковалева Р.Е.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «*Мониторинг физического состояния человека*» является формирование знаний для дальнейшего получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения

Задачами освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» являются:

- Формирование у студентов специальных знаний по вопросам изучения физического состояния человека;
- Развитие качеств и способностей, необходимых для успешного овладения совокупностью методов исследования антропометрических и физиометрических показателей человека;
- Формирование профессионально прикладных умений и навыков по изучению особенностей физического состояния человека с целью применения их для успешной тренерской деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Мониторинг физического состояния человека» Б1.В.ДВ.06.01 относится к дисциплинам по выбору вариативной части программы подготовки бакалавра по профилю «Спортивная тренировка». При изучении дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессиональной подготовки: «Физиология человека», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура» и др. Материалы дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» позволяют проследить закономерности изменения показателей физического развития и функционального состояния организма спортсменов в зависимости от специфики физических нагрузок в процессе занятий спортом.

Полученные прикладные знания об особенностях функционирования отдельных систем и организма в целом в процессе спортивной тренировки послужат основой не только для освоения материала дисциплин профессиональной подготовки, но и для прохождения учебных практик. Требования, предъявляемые к «входным» знаниям, предполагают, что студент должен обладать общими знаниями о строении и функционировании как отдельных частей тела человека (органов, систем органов), так и организма в целом, а также иметь представление о влиянии физических нагрузок на морфофункциональные характеристики спортсменов.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	ИД-1 _{УК-1} Знает: методы критического анализа; основные принципы критического анализа.
		ИД-2 _{УК-1} Умеет: получать новые знания на основе анализа, синтеза и др.; собирать данные относящимся к профессиональной области; осуществлять поиск информации и решений на основе действий, эксперимента и опыта.
		ИД-3 _{УК-1} Владеет: исследованием проблемы профессиональной деятельности с применением анализа; синтеза и других методов интеллектуальной деятельности; методами для решения научных проблем и возникающих проблемных профессиональных ситуаций.
<i>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Контроль и анализ	ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ИД-1 _{ОПК-9} Знает: особенности контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
		ИД-2 _{ОПК-9} Умеет: осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
		ИД-3 _{ОПК-9} Владеет: способами контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
<i>Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
	ПК-6 Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	ИД-1 _{ПК-6} Знает: методики самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности
		ИД-2 _{ПК-6} Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму
		ИД-3 _{ПК-6} Владеет: навыками самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности, сохранения и поддержания спортивной формы

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Самостоятельная Работа (СР)	Форма контроля
		В том числе						
		Аудиторных						
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)			
II	2/72	36	18	18	-	36	зачет	
Итого:	2/72	36			-	36		

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная Работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Научно-теоретические аспекты физиологического и медико-биологического мониторинга.	4	2	2	-	6
2	Физическое развитие: методы оценки уровня физического развития и их значение.	14	6	8	-	14
3	Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	18	10	8	-	16
<i>Итого:</i>		36	18	18	-	36

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем Часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Научно-теоретические аспекты физиологического и медико-биологического мониторинга.				
1	1	2	Научно-теоретические аспекты мониторинга в физическом воспитании.	раздаточный материал,
Итого по разделу часов:		2		
Физическое развитие: методы оценки уровня физического развития и их значение.				
2	2	2	Понятие физического развития.	раздаточный материал,
3	2	2	Физическая культура и активный двигательный режим как основа физического здоровья.	раздаточный материал,
4	2	2	Методы оценки показателей физического развития.	раздаточный материал, методические рекомендации
Итого по разделу часов:		6		
Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.				
5	3	2	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом.	раздаточный материал,
6	3	2	Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.	раздаточный материал, методические рекомендации
7	3	2	Функциональные характеристики и особенности мониторинга показателей кардио-респираторной системы у детей и подростков в процессе занятий физической культурой и спортом.	раздаточный материал, методические рекомендации
8	3	2	Характер межполушарного взаимодействия и асимметрии головного мозга. Методы оценки биоэлектрической активности головного мозга и их использование в спортивной практике. Психофизиологические методы диагностики, применяемые в спорте.	раздаточный материал, методические рекомендации
9	3	2	Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.	раздаточный материал, методические рекомендации
Итого по разделу часов:		10		
ИТОГО:		18		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских занятий)	Учебно-наглядные пособия
Научно-теоретические аспекты физиологического и медико-биологического мониторинга.				
1	1	2	Стратегия и тактика осуществления разных видов врачебно-педагогического контроля в практике занятий физической культурой и спортом. Особенности осуществления контроля в разных возрастных группах.	карточки с заданиями, раздаточный материал, методические рекомендации
Итого по разделу часов:		2		
Физическое развитие: методы оценки уровня физического развития и их значение.				
2	2	2	Оценка уровня физического здоровья. Качественная и количественная оценка индивидуального здоровья. Оценка образа жизни.	раздаточный материал, методические рекомендации
3	2	2	Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко. Оценка состояния здоровья по А.Г. Щедриной. Оценка соматического здоровья.	карточки с заданиями, раздаточный материал, методические рекомендации
4	2	2	Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей. Экспресс-оценка уровня физического развития. Оценка гармоничности физического развития.	карточки с заданиями, раздаточный материал, методические рекомендации
5	2	2	Определение типа соматической конституции по Бунаку. Оценка компонентов массы тела: мышечного, жирового, костного. Определение типа соматической конституции по Черноруцкому.	карточки с заданиями, раздаточный материал, методические рекомендации
Итого по разделу часов:		8		
Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом				
6	3	2	Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния кардио-респираторной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.	раздаточный материал, методические рекомендации
7	3	2	Оценка индивидуально- типологических особенностей.	раздаточный материал, методические рекомендации
8	3	2	Построение модели проведения комплексного мониторинга.	раздаточный материал, методические рекомендации
9	3	2	Экспресс-тесты и скрининговые методики в рамках осуществления мониторинга функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.	раздаточный материал, методические рекомендации
Итого по разделу часов:		8		
ИТОГО:		18		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Научно-теоретические аспекты физиологического и медико-биологического мониторинга.			
Раздел 1	1.	Функциональное состояние кардио-респираторной системы и значимость оценки параметров, отражающих эти показатели в процессе занятий физической культурой и спортом.	2
	2.	Функциональные характеристики и особенности мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.	4
Итого по разделу часов			6
Физическое развитие: методы оценки уровня физического развития и их значение.			
Раздел 2	1.	Методика подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследования, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратурный комплекс и т.д.).	6
	2.	Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.	4
	3.	Технология осуществления мониторинга биоэлектрической активности головного мозга (цели, задачи, виды, аппаратурное обеспечение).	4
Итого по разделу часов			14
Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом			
Раздел 3	1.	Исследование сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах. Функциональные пробы.	2
	2.	Методики оценки физической работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом (в лабораторных и естественных условиях).	4
	3.	Исследование дыхательной системы и оценка физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом в различных возрастных группах.	2
	4.	Особенности уровня развития показателей кардиореспираторной системы при занятиях различными видами мышечной деятельности.	2
	5.	Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.	2
	6.	Мониторинг предстартового состояния у спортсменов различных видов спорта и разного уровня квалификации.	4
Итого по разделу часов			16
ИТОГО:			36

5. Примерная тематика курсовых работ

По учебному плану курсовые работы не запланированы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Программа дисциплины включает три основных раздела. В первом студенты знакомятся с целями, задачами, принципами и методами мониторинга физического развития и функционального состояния, во втором рассматривается понятие физического развития и методы его оценки. Третий раздел посвящен изучению методов оценки функционального состояния организма.

Между разделами имеется связь, и новый материал следует изучать только после усвоения предыдущего. Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
1	Мониторинг физического состояния человека: учебное пособие- Пятигорск:ПГУ	Г.В. Шиянова, Ш.А. Имнаев	2018			https://pglu.ru/store/catalog/open/monitoring_fizicheskogo_sostoyaniya_cheloveka/
2	Мониторинг физического состояния: учебное пособие– Орёл: Госунивер-ситет-УНПК	В.С.Макеева	2013			http://elib.oreluniver.ru/uchebniki-i-uch-posobiya/monitoring-fizicheskogo-sostoyaniya-chel.html
3	Основы здоровья и мониторинга физического состояния человека : учебное пособие. – Екатеринбург : Изд. АМБ, 2010 – 211 с.	Малозёмов О. Ю., Малозёмова И. И., Рапопорт Л. А.	2010			http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5388/1/Malozemov_10.pdf
4	Диагностика и коррекция соматического здоровья. Учебное пособие Тирасполь, Ликрис	Бондин В.И., Каплиев В.А.	2009	10	имеется	каф. ГиСЕ ПГУ
5	Врачебный контроль в физической культуре. М.: ООО «Триада – X», 2012. 130 с.	Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко, С. Н. Пузин, О. А. Султанова, Е. А. Таламбум	2012		имеется	каф. ФриОТ ПГУ, https://www.sechenov.ru/upload/iblock/69b/69bf5296bf844cf2310a12b0257fedf6.pdf
6	Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека : методические указания к выполнению контрольной работы – Омск : СиБАДИ, 2015	Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошеков	2015		имеется	ocenka1.pdf sibadi.org каф. ФриОТ ПГУ,
Итого по дисциплине: % печатных изданий <u>15</u>; % электронных <u>100</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение не предусмотрено в данной учебной программе.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Методические указания и материалы по видам занятий: тексты лекций, учебные и методические пособия, банки заданий и задач, образцы выполнения заданий для самостоятельной работы, программы для самоконтроля, информационные базы дисциплины.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы, мультимедийное оборудование (при необходимости), кистевые динамометры; кушетки; секундомеры; спирометр; фотографии и слайды в соответствии с темой занятия.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. Технологическая карта дисциплины

Оценивание осуществляется согласно фонду оценочных средств, по технологической карте

Курс 1; группа ФК22ДР62ФС2; семестр 2;

Преподаватель-лектор: ст. преп. Федотова Е.С.

Преподаватели, ведущие практические занятия: ст. преп. Федотова Е.С.

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала, осуществляемый на протяжении обучения на каждом практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания, кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки.

Промежуточный контроль осуществляется на основе контрольных работ, рефератов.

Рубежный контроль осуществляется на основе устного или письменного зачета.

Бально-рейтинговая и кредитно-модульная системы оценивания не введены.