

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2020 г.

## Мониторинг физического состояния человека рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>спортивной подготовки и национальных видов спорта</b>
Учебный план	3. 49.03.03 РиСОТ 3++(бакалавры)_готовый.plx Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>5 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 6
аудиторные занятия	42	
самостоятельная работа	111	
часов на контроль	24,7	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	14 4/6			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	14	14
Практические	28	28	28	28
Контактная работа на промежуточную аттестацию	2,3	2,3	2,3	2,3
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	44,3	44,3	44,3	44,3
Сам. работа	111	111	111	111
Часы на контроль	24,7	24,7	24,7	24,7
Итого	180	180	180	180

Программу составил(и):

ст.преподаватель, Шадрина О.В. \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Мониторинг физического состояния человека**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"  
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2018 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2020 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Абрамова Владилена Романовна

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	формирование углубленных знаний в области физического состояния и здоровья человека, овладение широким спектром концептуальных и методических подходов для оценки различных параметров физического развития и физической подготовленности различных групп населения на разных этапах онтогенеза. Также целью курса является формирование готовности творческого использования научно-методического, учебного и организационного опыта в работе будущего, преподавателя-исследователя, специалиста.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Базовые виды физической рекреации
2.1.2	Биомеханика двигательной активности
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности
2.1.4	Общая экология
2.1.5	Физиология человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Базовые виды физической рекреации
2.2.2	Теория и методика физической культуры
2.2.3	Профессионально-ориентированная

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****ОПК-7: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга**

<b>Знать:</b>
<b>Уметь:</b>
<b>Владеть:</b>

**ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ**

<b>Знать:</b>
<b>Уметь:</b>
<b>Владеть:</b>

**ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**

<b>Знать:</b>
<b>Уметь:</b>
<b>Владеть:</b>

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	правильно понимать законы формирования, сохранения высокого уровня физического статуса человека на разных этапах онтогенеза;
3.1.2	знаний о возможностях и особенностях осуществления мониторинга физического развития, двигательных способностей человека в разнообразных формах физической культуры (спорт, физическое воспитание, профессионально-прикладная и лечебная физическая культура, двигательная рекреация);
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	умений обрабатывать, анализировать, обобщать и интерпретировать материалы научной информации, полученной в результате осуществления мониторинга физического развития, физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	навыков проведения научных исследований, помогающих оценить уровень физического развития, физической подготовленности, психомоторных параметров, а также уровня здоровья человека с учетом пола, возраста, характера двигательной активности;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. лекция Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. Программно-документационное обеспечение мониторинга.</b>						
1.1	Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом. Программно-документационное обеспечение мониторинга. /Лек/	6	2			0	
1.2	Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом. Здоровье и качество жизни. /Лек/	6	2			0	
1.3	Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта. /Лек/	6	2			0	
1.4	Методы оценки показателей физического развития. /Лек/	6	2			0	
1.5	Функциональное состояние кардиореспираторной системы и методы его оценки. /Лек/	6	2			0	
1.6	Исследование и оценка функционального состояния нервной системы в процессе занятий физической культурой и спортом.	6	1			0	
1.7	Координационные способности и методика их оценки в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом. /Лек/	6	1			0	
1.8	Понятие, виды и методики оценки психомоторных параметров человека /Лек/	6	1			0	
1.9	Научно-практические основы подбора и осуществления разных видов мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом /Лек/	6	1			0	
	<b>Раздел 2. Научно-практические основы осуществления мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом</b>						
2.1	Научно-практические основы осуществления мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом /Пр/	6	2			0	
2.2	Основные разделы и направления единой системы оценки параметров здоровья и физического состояния при занятиях физической культурой и спортом /Пр/	6	2			0	
2.3	Стратегия и тактика осуществления разных видов врачебно-педагогического контроля в практике занятий физической культурой и спортом. Особенности осуществления контроля в разных возрастных группах. /Пр/	6	2			0	

2.4	Оценка уровня физического здоровья /Пр/	6	2			0	
2.5	Оценка уровня физического развития и конституциональных особенностей. /Пр/	6	4			0	
2.6	Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального состояния кардиореспираторной системы в процессе занятий физической культурой и спортом /Пр/	6	4			0	
2.7	Оценка индивидуально-типологических особенностей. /Пр/	6	4			0	
2.8	Аппаратные и компьютерные методики оценки функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. /Пр/	6	4			0	
2.9	Построение модели проведения комплексного мониторинга. /Пр/	6	4			0	
	<b>Раздел 3. Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня функционального</b>						
3.1	Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников /Ср/	6	6			0	
3.2	Морфофункциональные характеристики и особенности мониторинга этих показателей у девушек и женщин в процессе занятий физической культурой и спортом /Ср/	6	6			0	
3.3	Обзор существующих методик оценки типа телосложения. Изменение параметров телосложения под влиянием спортивной тренировки /Ср/	6	6			0	
3.4	Мониторинг параметров, отражающих биологический возраст зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой /Ср/	6	6			0	
3.5	Ознакомление с методикой составления нормативных таблиц и шкал показателей физического развития для детей и подростков с учетом возраста, пола, региона проживания /Ср/	6	6			0	
3.6	Методика проведения массового тестирования различных групп населения в лабораторных и естественных условиях /Ср/	6	4			0	
3.7	Самостоятельное тестирование и самоконтроль уровня физического развития в процессе занятий физической культурой и спортом /Ср/	6	10			0	
3.8	Методика проведения лонгитюдных исследований различных параметров физического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом /Ср/	6	5			0	
3.9	Оценка уровня развития быстроты (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах /Ср/	6	6			0	
3.10	Оценка уровня развития силы (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах /Ср/	6	6			0	

3.11	Оценка уровня развития выносливости (методика педагогического тестирования и функциональные пробы) в различных возрастных группах /Ср/	6	6			0	
3.12	Оценка уровня развития гибкости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах /Ср/	6	10			0	
3.13	Оценка уровня развития координационных способностей (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах /Ср/	6	10			0	
3.14	Методика оценки психомоторных параметров в процессе занятий физической культурой и спортом (скорость реакции, точность, различительная чувствительность по параметрам движения, двигательная память) /Ср/	6	10			0	
3.15	Методика определения психомоторных способностей в естественных и лабораторных условиях /Ср/	6	7			0	
3.16	Мониторинг показателей физического и психологического состояния в течение соревновательного периода в различных видах спорта /Ср/	6	7			0	
	<b>Раздел 4. Мониторинг показателей физического и психологического состояния в течение соревновательного периода в различных видах спорта</b>						
4.1	/КрАт/	6	2,3			0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету:

1. Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
2. Контроль функционального состояния спортсмена. Принципы физиологического тестирования в спорте.
3. Классификация физических упражнений. Аналитические и синтетические классификации.
4. Физиологическая характеристика циклической работы максимальной и субмаксимальной мощности.
5. Физиологическая характеристика циклической работы большой и умеренной мощности
6. Физиологическая характеристика ациклических движений, их классификация.
7. Физиологическая характеристика предстартового состояния. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния.
8. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка. Физиологическая характеристика процесса вработывания.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: устойчивое состояние. «Истинное» и «ложное» устойчивое состояние. «Мертвая точка», «Второе дыхание».
10. Утомление. Фазы утомления. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления.
11. Механизмы развития утомления при физических упражнениях различной длительности.
12. Физиологическая характеристика процессов восстановления. Средства, ускоряющие восстановление.
13. Физиологические характеристики и общие механизмы развития двигательных качеств.
14. Физиологическая характеристика силы, виды силовой тренировки. Физиологическая характеристика быстроты.
15. Тренировка быстроты и ее компонентов.
16. Физиологическая характеристика скоростно-силовой тренировки.
17. Физиологическая характеристика ловкости, принципы тренировки.
18. Физиологическая характеристика гибкости, принципы тренировки.
19. Физиологическая характеристика выносливости. Аэробная и анаэробная производительность. Методы тренировки выносливости. Фартлек.
20. Спортивный отбор, его виды и этапы. Критерии и методы прогнозирования спортивных способностей.
21. Работоспособность человека в условиях пониженного атмосферного давления. Выполнение физических упражнений в условиях высокогорья.

22. Работоспособность человека при повышенной и пониженной температуре и влажности.
23. Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств.
24. Влияние биологического цикла на работоспособность спортсменов.
25. Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков. Возрастное развитие двигательных качеств.
26. Здоровье и здоровый образ жизни. Роль физической культуры в сохранении здоровья. Основные группы препаратов, разрешенные к применению в спорте.
27. Характеристика синдромов перенапряжения у спортсменов и меры их профилактики.
28. Фармакологическая поддержка спортсменов на различных этапах тренировочного процесса.
29. Основные группы допингов, их характеристика и последствия их применения для здоровья спортсмена. Понятие генетического допинга.
30. Основы антидопингового кодекса. Порядок осуществления антидопингового контроля.

#### 5.2. Темы письменных работ

#### 5.3. Фонд оценочных средств

- Анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств (
- Физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

конспект лекций  
тестирование  
срс  
практическая работа

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Microsoft Office 2010

6.3.1.2 ЭО moodle

6.3.1.3 chrome

##### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 Поисковая система "Яндекс"

6.3.2.2 Поисковая система "Google"

6.3.2.3 электронная библиотека ЧГИФКИС

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №104.	Учебная аудитория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор;

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебным планом на изучение дисциплины «Мониторинг физического состояния» предусмотрено проведение учебных занятий в форме лекций, а также лабораторно - практических занятий. Формой контроля знаний по итогам освоения предмета является экзамен. Одним из центральных звеньев в учебно-познавательной деятельности студентов является самостоятельная работа с учебным материалом. При самостоятельной проработке учебного материала необходимым элементом работы является конспектирование. Записи содействуют лучшему и прочному освоению знаний, по мере необходимости им можно пользоваться к зачету. Можно использовать следующие формы записей: цитирование, план, тезисы, аннотация, конспект. Прежде чем приступить к самостоятельной работе по изучению того или иного учебного материала, необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом и списком рекомендуемой литературы, затем необходимо прочитать записи лекций, ознакомиться с материалами учебного пособия и прочитать учебный материал. При составлении конспектов необходимо исходить из последовательности изложения учебного материала, раскрывая содержание темы по вопросам, данным в тематическом плане. Содержание тематических планов совпадает с порядком изложения учебного материала в учебнике, пособии, обучающем тексте.

Конспекты рекомендуется вести в отдельной тетради. В начале конспектов лучше сделать оглавление, что впоследствии дает возможность быстро отыскать в тетради нужную тему. Кроме того, следует указывать источники, по которым составляется конспект, авторы, год написания. Для того, чтобы в процессе освоения учебных материалов больше участвовала зрительная память, подчеркивайте цветными маркерами выводы, формулы или наиболее важные мысли.

Чтобы подготовиться к семинарскому занятию по определенной теме, студенту необходимо прочитать рекомендуемые главы и параграфы учебников из списка основной литературы и ответить на вопросы для самоконтроля.



В качестве формы самостоятельной работы студентам также предлагается просмотр видеофильмов с последующим представлением письменных ответов на вопросы для самоконтроля.

Требования к выполнению доклада. При подготовке к каждому семинарскому (практическому) занятию студенты могут подготовить доклад по выбору из рекомендованных к семинарскому занятию тем. Продолжительность доклада на семинарском занятии – до 10 мин. В докладе должна быть четко раскрыта суть научной проблемы, представляемой докладчиком. Язык и способ изложения доклад должны быть доступными для понимания студентами учебной группы. Доклад излагается устно, недопустимо дословное зачитывание текста. Можно подготовить презентацию по выбранной теме.