

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**МОДУЛЬ 4 "ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ"**

**Мониторинг физического развития и подготовленности  
подростающего поколения  
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Форма обучения	заочная
Закреплена за кафедрой	Ж1 Теоретических основ физического воспитания
Учебный план	44.04.01 Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования (2020-2023 гг.).plx Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 5
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	47	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33	
часов на контроль	8,67	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>5 (3.1)</b>		Итого	
Неделя	4 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Лабораторные	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16,33	16,33	16,33	16,33
Сам. работа	47	47	47	47
Часы на контроль	8,67	8,67	8,67	8,67
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):  
*кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна*

Программу актуализировала  
*кбн, Доцент, Трусей Ирина Валерьевна*

Рабочая программа дисциплины  
**Мониторинг физического развития и подготовленности подрастающего поколения**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:  
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

Рабочая программа одобрена на заседании выпускающей кафедры  
**А5 Педагогики**

Протокол от «03» мая 2024 г. № 11

Зав. кафедрой дпн, профессор Адольф Владимир Александрович

Председатель НМСС(С) Казакевич Наталья Николаевна  
«15» мая 2024 г. № 9

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

углубление знаний в области сохранения и укрепления физического здоровья, овладение широким спектром методических и методологических подходов для оценки параметров физического развития и подготовленности обучающихся разного возраста и уровня двигательной активности.

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.1.01

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Базовые дисциплины уровня бакалавриата по теории и

2.1.2 методике, анатомии и физиологии физического воспитания.

2.1.3 Здоровьесберегающее пространство системы образования

2.1.4 Свременные здоровьесберегающие образовательные технологии

#### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Научно-исследовательская работа

2.2.2 Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

2.2.3 Система управления школой здоровья

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий**

:

#### Знать:

Уровень 1 основные проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся в общеобразовательных организациях, а также стратегию действия по решению данных проблем с учетом системного подхода.

Уровень 2 основные проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся в общеобразовательных организациях, а также направления деятельности по решению данных проблем с учетом системного подхода.

Уровень 3 основные проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся в общеобразовательных организациях с учетом системного подхода.

#### Уметь:

Уровень 1 проводить диагностику физического развития и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, планировать индивидуальные программы коррекции показателей физического здоровья, а также рекомендации по спортивной ориентации.

Уровень 2 проводить диагностику физического развития и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, составлять комплексы мероприятий для корректировки показателей здоровья.

Уровень 3 проводить диагностику физического развития и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций с целью выявления отклонений.

#### Владеть:

Уровень 1 методами контроля за физическим развитием и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, стратегией планирования и составления индивидуальных программ для коррекции и повышения уровня физического здоровья.

Уровень 2 методами контроля за физическим развитием и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций, стратегией составления индивидуальных программ.

Уровень 3 методами контроля за физическим развитием и физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций.

**ОПК-5: Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении**

:

#### Знать:

Уровень 1 образовательные результаты по физической культуре для всех уровней образования в соответствии с действующими нормативными документами, параметры, входящие в программу мониторинга, основы проектирования программ по преодолению трудностей в обучении.

Уровень 2 образовательные результаты по физической культуре для всех уровней образования в соответствии с действующими нормативными документами, параметры, входящие в программу мониторинга, способы по преодолению трудностей в обучении.

Уровень 3 образовательные результаты по физической культуре для всех уровней образования в соответствии с действующими нормативными документами, параметры, входящие в программу мониторинга.

#### Уметь:

Уровень 1	определять показатели физического развития и физической подготовленности, входящие в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также проектировать и реализовывать программы по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
Уровень 2	определять показатели физического развития и физической подготовленности, входящие в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также проектировать и программы по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
Уровень 3	определять показатели физического здоровья, входящие в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также проектировать элементы программы по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	различными способами диагностики показателей физического развития и физической подготовленности, входящих в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также методами проектирования и способами реализации программ по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
Уровень 2	способами диагностики показателей физического развития и физической подготовленности, входящих в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре, а также методами проектирования программ по преодолению трудностей обучающихся всех уровней образования.
Уровень 3	способами диагностики показателей физического развития и физической подготовленности, входящих в программу мониторинга образовательных результатов по физической культуре.
<b>ПК-2: Способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов</b>	
:	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	методы проектирования научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 2	основы проектирования научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 3	основы проектирования научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	проектировать научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 2	проектировать элементы научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре, а также здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации.
Уровень 3	проектировать элементы научно-методических и учебно-методических материалов для организации образовательного процесса по физической культуре.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. Организация и компоненты мониторинга здоровья в общеобразовательной организации</b>							
1.1	Общая характеристика мониторинга здоровья. Методы диагностики физического состояния обучающихся	5	2	УК-1				

1.2	Методы контроля за физической подготовленностью обучающихся /Пр/	5	2	ОПК-5				Изучение теории контрольных тестов для разных двигательных качеств и способностей.
1.3	Методы контроля за физическим развитием обучающихся /Пр/	5	2	ОПК-5				Изучение методов контроля за показателями, характеризующими физическое развитие обучающихся. Метод индексов.
<b>Раздел 2. Оценка функционального состояния организма обучающихся</b>								
2.1	Оценка функционального состояния организма на основе метода вариационной пульсометрии. /Лаб/	5	4	ОПК-5 ПК-2				Освоение методов электрокардиографии и анализа вариационных параметров в кардиоинтервалов. Определение типа регуляции вегетативной нервной системы.
2.2	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем /Пр/	5	4	УК-1 ПК-2				
2.3	Основы проектирования индивидуальных программ физического развития обучающихся /Пр/	5	2	ПК-2				
<b>Раздел 3. Аттестация по предмету</b>								
3.1	Проектирование программ коррекции физического состояния обучающихся разных уровней образования. /Ср/	5	47					Программы представляют на экзамене
3.2	Экзамен /КРЭ/	5	0,33					Экзамен в устной форме

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

## 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятию "Здоровье"

2. Назовите основные факторы, влияющих на здоровье.

Факторы здоровья \_\_\_\_\_

Факторы риска \_\_\_\_\_

3. Какие болезни относят к категории «школьных»:

- а) Нарушение осанки
- б) Болезни глаз
- в) Гипертонию
- г) ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)

4. Укажите номер правильного ответа из перечисленных в правом столбце (Частота сердечных сокращений):

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| а) 60-84 _____   | 1) тахикардия  |
| б) 119-134 _____ | 2) брадикардия |
| в) 32-48 _____   | 3) норма       |

5. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Система ценностей, установок и мотивов поведения в обществе».

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| а) Психическое здоровье | в) Социальное здоровье |
| б) Душевное здоровье    | г) Физическое здоровье |

6. Что такое гомеостаз?

- а) это самочувствие человека;
- б) свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции, обеспечивающие поддержание и восстановление постоянства внутренней среды организма;
- в) это комплекс упражнений на расслабление;
- г) это состояние экстаза;
- д) это комплекс процессов, направленных на адаптацию организма к изменениям условий внешней среды;

7. Недостаток двигательной активности – это

- а) гиподинамия
- б) гипокинезия
- в) гипердинамия

8. Сколько медицинских групп выделяют в школе:

- а) 4
- б) 3
- в) 5

9. Студент измерил свое давление 80/130, определите:

Систолическое давление \_\_\_\_\_

Диастолическое давление \_\_\_\_\_

Пульсовое давление \_\_\_\_\_

10. Белки вырабатываемые организмом в ответ на появление болезнетворных микроорганизмов называются:

- а) Антитоды
- б) Антигены
- в) Антитела

## 5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены рабочей программой дисциплины.

## 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

- 1. Характеристика мониторинга здоровья и его значение в образовательном процессе.
- 2. Здоровье и факторы, его определяющие. Трехкомпонентная структура здоровья.
- 3. Болезнь и третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.
- 4. Физические качества и способности человека, общая характеристика.
- 5. Основные показатели физического развития обучающихся и их возрастные изменения.
- 6. Основные показатели физической подготовленности обучающихся и их возрастные изменения.

7. Классификация методов для оценки уровня здоровья человека.
8. Методы оценки показателей, характеризующих уровень физического развития человека.
9. Виды контрольных упражнений для оценки физической подготовленности человека.
10. Функциональное состояние. Виды функциональных проб.
11. Методы контроля за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы организма человека.
12. Методы контроля за функциональным состоянием дыхательной системы организма человека.
13. Строение и функции дыхательной системы. Внешнее и внутреннее дыхание.
14. Методы контроля за функциональным состоянием центральной нервной системы организма человека.
15. Методы контроля за функциональным состоянием вегетативной нервной системы организма человека. Функции симпатического и парасимпатического отделов.
16. Методы антропометрии. Соматоскопические методы исследования.
17. Типы телосложения. Нарушения опорно-двигательного аппарата.
18. Соматометрические и физиометрические методы исследования.
19. Методика проведения измерений на сухом спирометре. Характеристика жизненной емкости легких.
20. Методика проведения кистевой и становой динамометрии.
21. Методика проведения ортостатическая и клиностатической проб.
22. Характеристика состояний вегетативной нервной системы: симпатикотония, ваготония, нормотония.
23. Метод кардиоинтервалометрии: кардиоинтервал, индекс напряжения Баевского.
24. Простая и сложная зрительно-моторная реакция. Характеристика показателя и способы оценки.
25. Характеристика и методика проведения теппинг-теста.
26. Расчетные методы контроля в мониторинге здоровья.
27. Характеристика показателей сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений, артериальное давление, пульсовое давление.
28. Характеристика и методика проведения функциональных проб Серкина и Шафроновского.
29. Весоростовой-индекс, жизненный индекс, становой индекс, кистевой индекс.
30. Методика проведения калиперометрии.

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

### **6.1. Рекомендуемая литература**

#### **6.3.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20A/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

#### **6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

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

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.



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

Приступая к изучению дисциплины, необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД и предъявляемыми требованиями.

Составление конспекта лекций. Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний об вредных и опасных факторах школьной среды и их воздействии на организм обучающихся, о методах, технологиях здоровьесбережения. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники и ЭОР.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств.

Самостоятельная работа магистра является неотъемлемой частью образовательного процесса и рассматривается как организационная форма обучения или система педагогических условий, обеспечивающих деятельность по освоению знаний и умений научной работы без посторонней помощи. Часть изучаемого в дисциплине материала, в соответствии с учебным планом, программой учебной дисциплины, выносится на самостоятельное изучение. Важное место в освоении материала по дисциплине отводится самостоятельной работе студентов во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках.

Самостоятельная работа заключается:

- в проработке рекомендуемой и лично выбранной литературы в процессе подготовки к учебным занятиям, дополнении информации, полученной на практических занятиях;
- в приобретении и совершенствовании практических навыков в выборе методов и критериев оценки различных состояний человека в онтогенезе;
- в выборе методов, средств и форм построения занятий по физической культуре в системе образования направленных на здоровьесбережение.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой. Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к контрольным работам, тестированию, зачету. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Подготовка доклада к занятию. Основные этапы подготовки доклада:

- выбор темы;
- консультация преподавателя;
- подготовка плана доклада;
- работа с источниками и литературой, сбор материала;
- написание текста доклада;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю до начала доклада, что определяет готовность студента к выступлению;
- выступление с докладом, ответы на вопросы.

Тематика доклада предлагается преподавателем.