

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 "ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ"**  
**Мониторинг физического и психофизиологического  
состояния в процессе занятий физической культурой  
и спортом**

**рабочая программа дисциплины (модуля)**

|  |  |                            |  |
|--|--|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой                                       | <b>Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта</b>   |                            |  |
| Учебный план   | 44.04.01 Инновационные технологии в области ФК и СП (о, 2026).plx<br>Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование<br>Направленность (профиль) образовательной программы:<br>Инновационные процессы в области физической культуры и спортивной подготовки |                            |  |
| Квалификация   | <b>магистр</b>   |                            |  |
| Форма обучения   | <b>очная</b>   |                            |  |
| Общая трудоемкость   | <b>1 ЗЕТ</b>   |                            |  |
| Часов по учебному плану                                      | 36   | Виды контроля в семестрах: |  |
| в том числе:   |  |                            |  |
| аудиторные занятия   | 0  |                            |  |
| самостоятельная работа                                       | 15,75  |                            |  |
| контактная работа во время<br>промежуточной аттестации (ИКР) | 0  |                            |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>)               | 2 (1.2) |       | Итого |       |
|---|---------|-------|-------|-------|
|   | 9 5/6   |       |       |       |
| Неделя  | уп      | рп    | уп    | рп    |
| Лекции  | 6       | 6     | 6     | 6     |
| Лабораторные  | 14      | 14    | 14    | 14    |
| Контроль на<br>промежуточную<br>аттестацию<br>(экзамен) | 0,25    | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| Итого ауд.  | 20      | 20    | 20    | 20    |
| Контактная<br>работа                                    | 20,25   | 20,25 | 20,25 | 20,25 |
| Сам. работа   | 15,75   | 15,75 | 15,75 | 15,75 |
| Итого   | 36      | 36    | 36    | 36    |

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Трусей Ирина Валерьевна \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

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:

Инновационные процессы в области физической культуры и спортивной подготовки

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

углубление знаний в области сохранения и укрепления здоровья, овладение широким спектром методических и методологических подходов для оценки различных параметров физического и психофизиологического состояния

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

|                   |  |
|-------------------|--|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.1.01  |
| 2.1               | Требования к предварительной подготовке обучающегося:  |
| 2.2               | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**ОПК-3: Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями**

|   |   |
|---|---|
| :   |   |
| <b>Знать:</b>   |   |
| Уровень 1   | принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; модели проектирования совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на продвинутом уровне |
| Уровень 2   | принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; модели проектирования совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на базовом уровне     |
| Уровень 3   | принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; модели проектирования совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне   |
| <b>Уметь:</b>   |   |
| Уровень 1   | проектировать и применять оптимальные формы и технологии организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на продвинутом уровне  |
| Уровень 2   | проектировать и применять оптимальные формы и технологии организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на базовом уровне  |
| Уровень 3   | проектировать и применять оптимальные формы и технологии организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне  |
| <b>Владеть:</b>   |   |
| Уровень 1   | навыками осуществления деятельности по проектированию организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на продвинутом уровне   |
| Уровень 2   | навыками осуществления деятельности по проектированию организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на базовом уровне   |
| Уровень 3   | навыками осуществления деятельности по проектированию организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями на пороговом уровне   |
| <b>ОПК-5: Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении</b> |   |
| :   |   |
| <b>Знать:</b>   |   |
| Уровень 1   | виды, цели, способы и методы организации мониторинговых исследований на   |

|                 |  |
|-----------------|--|
|                 | продвинутом уровне   |
| Уровень 2       | виды, цели, способы и методы организации мониторинговых исследований на базовом уровне   |
| Уровень 3       | виды, цели, способы и методы организации мониторинговых исследований на пороговом уровне   |
| <b>Уметь:</b>   |  |
| Уровень 1       | разрабатывать программы регулярного отслеживания результатов освоения образовательной программы обучающимися на продвинутом уровне |
| Уровень 2       | разрабатывать программы регулярного отслеживания результатов освоения образовательной программы обучающимися на базовом уровне     |
| Уровень 3       | разрабатывать программы регулярного отслеживания результатов освоения образовательной программы обучающимися на пороговом уровне   |
| <b>Владеть:</b> |  |
| Уровень 1       | навыками регулярного отслеживания результатов освоения образовательной программы обучающимися на продвинутом уровне                |
| Уровень 2       | навыками регулярного отслеживания результатов освоения образовательной программы обучающимися на базовом уровне                    |
| Уровень 3       | навыками регулярного отслеживания результатов освоения образовательной программы обучающимися на пороговом уровне                  |

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

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Модуль 1. Методологические подходы в решении задач мониторинга здоровья.</b>  |                |       |             |                          |            |            |
| 1.1         | Тема 1 Педагогическая диагностика. Входной тест. /Лек/   | 2              | 2     |             |                          |            |            |
| 1.2         | Тема 2. Методологические и концептуальные подходы к созданию мониторинга здоровья. /Лек/   | 2              | 1     |             |                          |            |            |
| 1.3         | Тема 3. Регламентация и контроль физических нагрузок с учетом фазы суперкомпенсации. /Лек/                                       | 2              | 1     |             |                          |            |            |
| 1.4         | Тема 4. Критерии и показатели врачебно-педагогического контроля /Лек/  | 2              | 1     |             |                          |            |            |
| 1.5         | Тема 5 Врачебно-педагогический контроль в системе физического воспитания во время занятий. /Лек/                                 | 2              | 1     |             |                          |            |            |
|             | <b>Раздел 2. Модуль 2.. Методы оценки антропометрического и морфофункционального состояния костно-мышечной системы человека.</b> |                |       |             |                          |            |            |
| 2.1         | Тема 6. Определение биологического возраста /Лаб/  | 2              | 7     |             |                          |            |            |
| 2.2         | Тема 7. Оценка физического развития. /Лаб/   | 2              | 7     |             |                          |            |            |
|             | <b>Раздел 3. Модуль 3. Методы оценки и исследования гомеостатических систем организма.</b>                                       |                |       |             |                          |            |            |
| 3.1         | Тема 9. Исследование функционального состояния ССС. /Ср/   | 2              | 5     |             |                          |            |            |
| 3.2         | Тема 10. Исследование дыхательной системы Измерение ЖЕЛ, ЧД, Пробы Штанге и Генче. /Ср/  | 2              | 5     |             |                          |            |            |
| 3.3         | Тема 11. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы (ВНС) /Ср/  | 2              | 5,75  |             |                          |            |            |

|     |             |   |      |  |  |  |                     |
|-----|-------------|---|------|--|--|--|---------------------|
| 3.4 | Зачет /КРЭ/ | 2 | 0,25 |  |  |  | Контрольные вопросы |
|-----|-------------|---|------|--|--|--|---------------------|

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Мониторинг здоровья населения (характеристика состояния здоровья студентов).
2. Типы и назначение мониторингов.
3. Нормативно-правовая база по обеспечению мониторинга, в том числе и по мониторингу здоровья студентов.
4. Раскройте четыре стадии развития болезни.
5. Раскройте содержание понятия «третье состояние»
6. Охарактеризуйте основные факторы, влияющие на здоровье человека и его образ жизни.
7. Охарактеризуйте антропометрические методы оценки физического развития школьников.
8. Количественные методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
9. Количественные методы оценки функционального состояния лёгочной системы. Что позволяет оценить проба Штанге.
10. Методы оценки уровня физического состояния и их значимость.
11. В чем заключается многоплановое понятие здоровья?
12. С какой целью исследуют реакцию функционального состояния ССС на дозированную физическую нагрузку?
13. Какие три определения здоровья признаны медициной.
14. В чем заключается смысл и содержание понятия «Третье состояние»?
15. Что обеспечивает уровень жизнедеятельности организма как единой биологической системы.
16. Что понимается под педагогическим тестированием и оцениванием?
17. В чем заключается профессиональная компетентность в предметной области «Мониторинг здоровья».
18. Раскрыть основные понятия фазы «Суперкомпенсация»?
19. Охарактеризовать 6 основных принципов регламентации нагрузок на одном из циклических видов спорта (по желанию).
20. Суть регламентации нагрузок при развитии общей выносливости.
21. Суть регламентации нагрузок при развитии специальной выносливости.

### 5.2. Темы письменных работ

### 5.3. Фонд оценочных средств

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

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

1. 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: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной

дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов и рефератов.

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем.

Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме.

Требования к рецензии на монографию

1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)
2. Какова основная проблема книги?
3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)
4. Оцените стиль изложения.
5. Оцените научный аппарат монографии.
6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.