

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

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Мониторинг физического развития

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 36

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	13 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Лабораторные	22	22	22	22
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	12	12	12	12
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,33	36,33	36,33	36,33
Сам. работа	36	36	36	36
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Кужугет А.А. _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.м.н., доцент, Казакова Галина Николаевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №7 от 07.05.2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В программе профильной подготовки бакалавра определяется ведущая значимость изучаемых естественнонаучных проблем осуществления контроля функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом в системе подготовки профессионалов в области спортивно-рекреационных технологий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.02.ДВ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Требования, предъявляемые к «входным» знаниям, предполагают то, 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. В начале обучения студент должен знать строение скелета человека, соединения костей, назначение основных групп мышц, анатомо-физиологические основы пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной системы, органов чувств; иметь представление о влиянии физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Спортивная метрология (Предметно-практический модуль)	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития	
Знать:	
Уровень 1	базовые принципы планирования времени (приоритизация, сроки, простое календарное планирование);
Уровень 2	основные виды ресурсов, задействованных в саморазвитии (время, финансы, информация, обратная связь);
Уровень 3	понятие цели и её ключевых характеристик (измеримость, достижимость, ограниченность по времени).
Уметь:	
Уровень 1	формулировать цели саморазвития в виде конкретных, измеримых результатов;
Уровень 2	составлять простой план на неделю/месяц с указанием задач и временных рамок;
Уровень 3	фиксировать затраченное время на основные виды активности (хронометраж в упрощённой форме);
Владеть:	
Уровень 1	навыком ведения базового списка задач с приоритетами;
Уровень 2	приёмами простой рефлексии: «что планировал — что сделал — почему расхождение»;
Уровень 3	начальным опытом использования одного-двух инструментов учёта (календарь, чек-лист, простой трекер).
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	Основные показатели физического развития: рост, масса тела, окружность грудной клетки, пропорции тела; индексы (в т. ч. ИМТ), типы телосложения.
Уровень 2	Показатели физической подготовленности: сила (динамическая/статическая), выносливость (общая/специальная), быстрота, гибкость, координация; тесты и нормативы для их оценки.
Уровень 3	Методы оценки: антропометрия, функциональные пробы (например, проба Руфье, ортостатическая проба), стандартные тесты (отжимания, подтягивания, бег, прыжки, наклоны).
Уметь:	
Уровень 1	Выбирать адекватные тесты под цель (общая оценка, контроль динамики, подготовка к нормативам) и индивидуальные особенности (возраст, пол, уровень подготовки, ограничения по здоровью).
Уровень 2	Проводить замеры и тесты по стандартным методикам с контролем условий

	(разминка, техника, повторность, фиксация результатов).
Уровень 3	Интерпретировать результаты: соотносить показатели с нормативами, определять сильные и слабые стороны, выявлять зоны роста. Оценивать динамику: сравнивать результаты в разные периоды, учитывать внешние факторы (болезнь, стресс, режим сна).
Владеть:	
Уровень 1	Самостоятельное выполнение базовых тестов (бег на время, отжимания/подтягивания, наклон вперёд, прыжок в длину с места и т. п.) с соблюдением техники и правил фиксации результата.
Уровень 2	Ведение дневника самоконтроля: фиксация показателей, самочувствия, пульса, нагрузок, динамики.
Уровень 3	Расчёт и интерпретация индексов (ИМТ, индексы пропорциональности), оценка по шкалам. Безопасное дозирование нагрузки: умение корректировать интенсивность по самочувствию и объективным показателям (пульс, восстановление).
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
Знать:	
Уровень 1	базовые принципы здорового образа жизни (режим дня, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек);
Уровень 2	что разные виды физической активности по-разному влияют на организм (одни развивают силу, другие — выносливость или гибкость);
Уровень 3	что при подборе упражнений нужно учитывать индивидуальные особенности (возраст, уровень подготовки, состояние здоровья).
Уметь:	
Уровень 1	под руководством или по чёткому алгоритму отобрать 3–5 простых упражнений для решения конкретной задачи (например, снять напряжение с шеи после работы или размять суставы перед прогулкой);
Уровень 2	использовать базовые здоровьесберегающие приёмы (короткие перерывы с разминкой при сидячей работе, элементарные техники релаксации);
Уровень 3	фиксировать в дневнике самоконтроля простые показатели (пульс до и после нагрузки, субъективную оценку самочувствия).
Владеть:	
Уровень 1	навыками самостоятельной коррекции программы на основе глубокого анализа данных самоконтроля и обратной связи от специалистов (врача, тренера);
Уровень 2	умением интегрировать физическую активность с другими элементами здорового образа жизни (питание, управление стрессом, сон);
Уровень 3	способностью передавать знания и навыки другим (консультировать, проводить мини-мастер-классы по базовым практикам).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Мониторинг физического состояния обучающихся						
1.1	Научно-теоретические аспекты физиологического и медико-биологического мониторинга. /Лек/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
1.2	Функциональное состояние и необходимость мониторинга показателей, отражающих функции различных систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. /Лек/	7	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
1.3	Физическое развитие: методы оценки уровня физического развития и их значение. /Лек/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		

	Раздел 2. Количественные и качественные методы обработки данных						
2.1	Учет возрастных особенностей при анализе и обработке информации, полученной в результате комплексного медико-биологического мониторинга /Лаб/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
2.2	Качественная и количественная оценка индивидуального здоровья. Оценка образа жизни. Оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко. Оценка состояния здоровья по А.Г. Щедриной. Оценка соматического здоровья. Экспресс-оценка уровня физического развития. Оценка гармоничности физического развития. Определение типа соматической конституции по Бунаку. Оценка компонентов массы тела: мышечного, жирового, костного. Определение типа соматической конституции по Черноуцкому. /Лаб/	7	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
2.3	Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения по Р. М. Баевскому. Определение кардиореспираторного резерва. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку /Лаб/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
2.4	Определение жизненной емкости легких. Оценка жизненного индекса. Оценка функционального состояния ССС по показателям вариабельности сердечного ритма /Лаб/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
2.5	Определение типа вегетативной регуляции деятельности ССС: индекс Кердо, интегративная оценка по показателям функционирования висцеральных функций. Построение модели проведения первичного обследования группы занимающихся с учетом возраста, уровня физической подготовленности. Проведение обследования, компьютерная обработка и интерпретация результатов исследования (подготовка модели научной статьи по проведенным исследованиям). /Лаб/	7	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
2.6	Ознакомление с методикой подбора программы мониторинга с учетом цели и задач исследования, пола, возраста, уровня подготовленности, вида мышечной деятельности и условий (естественные или лабораторные, аппаратный комплекс и т.д.). /Лаб/	7	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
	Раздел 3. Промежуточная аттестация						

3.1	промежуточная аттестация /КРЭ/	7	0,33		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
	Раздел 4. Самостоятельная работа						
4.1	Индивидуальное задание (проект научной публикации) а) Используя специальную литературу, рекомендованную преподавателем, предлагаемый для практических занятий набор диагностических методик, каждый студент самостоятельно выполняет индивидуальное задание: оформляет научную публикацию на основании результатов полученных в ходе оценки показателей физического развития и функционального состояния своего организма, проводимой на практических занятиях. б) критерии оценивания компетенций (результатов): - уровень проработанности проекта; - оформление материала; - обоснованность полученных результатов; - соответствие методик диагностики оцениваемым показателям; - количество использованных литературных источников. в) описание шкалы оценивания: оценивание проекта проводится по принципу «зачтено» / «не зачтено». «Зачтено» выставляется в случае, если проект достаточно проработан, материал оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным проектам, использовано достаточное количество диагностических методик, обоснованы выводы, количество используемой литературы не менее 5. /Ср/	7	36		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
	Раздел 5. Контроль						
5.1	Процедура оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине «Мониторинг физического развития» включает учет успешности по всем видам оценочных средств /Экзамен/	7	35,67		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Экзамен является формой промежуточного контроля знаний и одной из составных частей общей оценки знаний по дисциплине.

а) Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Определение мониторинга, понятия, связанные с мониторингом, цель и задачи мониторинга.
2. Принципы мониторинга.
3. Физическое развитие: определение, методы оценки физического развития.
4. Понятие гармоничного и дисгармоничного физического развития, методы оценки, примеры.
5. Соматометрические методы оценки физического развития.
6. Соматоскопия: определение, примеры.
7. Физиометрия как метод оценки физического развития.
8. Физические качества и способности человека, общая характеристика.
9. Сила: определение, проявление силы, абсолютная и относительная, статическая и динамическая.
10. Выносливость: определение, общая и специальная, классификация

специальной выносливости.

11. Ловкость и быстрота.

12. Гибкость: определение, пассивная и активная, общая и специальная.

13. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости (физиологические, биохимические и нервно- психические).

14. Средства и методы, применяемые для развития физических качеств, их классификация и характеристика.

15. Закономерности развития физических качеств и способностей.

16. Методы оценки развития физических качеств.

17. Понятие функционального состояния, классы функциональных состояний.

18. Бодрствование, эффекты действия симпатической и парасимпатической систем.

19. Функциональное состояние – сон: виды, значение, теории.

20. Стадии сна и их характеристика.

21. Стресс: виды стресса, общий адаптационный синдром.

22. Механизмы стресса.

23. Боль как особое функциональное состояние: роль боли, нейрофизиологические механизмы боли.

24. Клиническая классификация боли.

25. Теории механизмов боли, компоненты боли.

26. Методы оценки функционального состояния организма, примеры.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

- правильность, полнота и грамотность построения ответов на вопросы;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование при ответе дополнительного материала;
- умение иллюстрировать теоретические положения практическими материалами.

в) описание шкалы оценивания:

оценивание проводится по 5-тибалльной шкале.

Оценка «отлично» на экзамене ставится при:

- правильном, полном и логично построенном ответе;
- умении оперировать специальными терминами;
- использовании в ответе дополнительного материала;
- умении иллюстрировать теоретические положения практическим материалом.

Оценка «хорошо» на экзамене ставится при:

- правильном, полном и логично построенном ответе, но имеются негрубые ошибки или неточности;
- умении оперировать специальными терминами, но возможны затруднения в использовании практического материала;
- использовании в ответе дополнительного материала;
- умении иллюстрировать теоретические положения практическим материалом, но делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Оценка «удовлетворительно» на экзамене ставится при:

- схематичном неполном ответе;
- неумении оперировать специальными терминами или их незнание;
- с одной грубой ошибкой или неумением;
- неумением приводить примеры практического использования научных знаний.

Оценка «неудовлетворительно» на экзамене ставится при:

- ответе на все вопросы билета с грубыми ошибками;
- неумении оперировать специальной терминологией;
- неумении приводить примеры практического использования научных знаний.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Рубанович В. Б., Айзман Р. И., Суботялов М. А.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010
Л1.2	Кучма В. Р.	Основы формирования здоровья детей: учебник	Ростов-на-Дону: Феникс, 2023
Л1.3	Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2026
Л1.4	Суханов С. Г.	Безопасность жизнедеятельности в образовательных и спортивных учреждениях : учебное пособие	Архангельск : САФУ, 2018

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. 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)

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.

Вид учебных занятий Организация деятельности студента

Лекции Написание конспекта лекций: кратко, схематично,

последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии. Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение.

После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать

ответ. Это поможет осмыслить и запомнить основные положения. В конспекте указывается тема лекции, и записываются основные вопросы, изложенные в данной теме. Прочитанный и законспектированный материал следует повторить.

Практические занятия При подготовке к практическому занятию следует

ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

Подготовка к практическому занятию предполагает проработку тем (разделов) дисциплины (см. п. 12.2.).

Самостоятельная подготовка студентов к практическому занятию, выполняется во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия и предполагает конспектирование источников, подготовку ответов на устные вопросы, просмотр рекомендуемой литературы и пройденного лекционного материала. На практическом занятии нужно внимательно следить

за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Реферат Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.

Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления.

Тему реферата студент выбирает самостоятельно из

представленных выше или предлагает свою, близкую по тематике. Реферат должен быть оформлен в соответствии с требованиями к студенческим текстовым документам, объемом до 20 машинописных страниц (формат А4, шрифт 14, интервал 1,5) и должен включать: Титульный лист, Содержание, Введение, Обзор литературы, Заключение, Список литературы.

Ситуационная задача Используя лекционный материал, специальную литературу, рекомендованную преподавателем, интернет ресурсы и другие источники информации студенты самостоятельно работают на практическом занятии над ситуационными задачами, предложенными преподавателем.

Презентация Студент самостоятельно выбирает тему электронной презентации из предлагаемого списка. Далее, используя знания и умения, полученные при изучении дисциплины «Информатика», создает слайд-презентацию в программе MS PowerPoint.

Индивидуальная задача Используя лекционный материал, специальную литературу, рекомендованную преподавателем, предлагаемый набор диагностических методик, каждый студент самостоятельно выполняет научно-исследовательский проект, предполагающий

анализ и обобщение результатов, полученных в ходе оценки показателей физического развития и функционального состояния на практических занятиях. Задание выполняется по окончании изучения дисциплины.

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не

только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации.

Данная дисциплина предполагает различные виды индивидуальной самостоятельной работы - подготовка к лекциям, практическим занятиям, экзамену, выполнение рефератов и электронных презентаций, индивидуального задания.

Для успешной подготовки к экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена.

Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотреть записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям.

Обратить особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе практических занятий.