

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дагестанский государственный педагогический университет»



**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.06.03 МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Сроки обучения – 4 года, 4 года 6 мес.

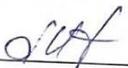
Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	8	108	14	26		27	41	зачет	
заочная	4	108	4	8		6	90	зачет	

Махачкала, 2022

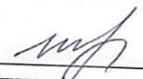
**Автор:** Абдулкадиров Д.А., Рабочая программа дисциплины «**Мониторинг физического состояния и уровня подготовленности спортсменов**». – Махачкала: ДГПУ, 2022. 24 с.

**Программа утверждена на заседаниях:**

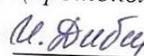
кафедры: спортивных дисциплин и единоборств (протокол № 10 от «25» мая 2022 г.)

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., доцент к.п.н.  2022 г.  
подпись

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 10 от «20» июня 2022 г.)

Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н.  2022 г.  
подпись

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № 4 от «28» июня 2022 г.)

Председатель УМС: Дибиров И.А.  2022 г.

(подпись)

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины **Б1.О.06.03 «Мониторинг физического состояния и уровня подготовленности спортсменов»** является формирование углубленных знаний в области физического состояния и уровня подготовленности спортсмена, овладение широким спектром концептуальных и методических подходов для оценки различных параметров физического развития и физической подготовленности спортсменов на разных этапах онтогенеза.

### **Задачи дисциплины:**

- познакомить студентов с законами сохранения высокого уровня физического статуса спортсмена на разных этапах онтогенеза;
- раскрыть понимание комплекса теоретических знаний в области методов измерения состояния организма, а также физического развития и физической подготовленности.
- дать навыки внедрения информационно-диагностических компьютерных технологий для сбора, обработки и хранения данных по оценке показателей физического развития, физической подготовленности и здоровья.

## **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина **Б1.О.06.03 «Мониторинг физического состояния и уровня подготовленности спортсменов»** относится к профессиональному циклу ООП вариативной части, обязательные дисциплины 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Дисциплина **Б1.О.06.03 «Мониторинг физического состояния и уровня подготовленности спортсменов»** прослеживает логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»; а также с дисциплинами раздела «Физическая культура» - основополагающими теоретическими и практическими дисциплинами, формирующими естественнонаучные основы физического воспитания и спорта, необходимые для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов, адекватного выбора спортивной специализации.

Полученные знания 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);

Знания о медико-биологических основах спортивной тренировки являются инструментом в руках тренеров и специалистов в области физического воспитания, позволяющим им совершенствовать морфофункциональное и физическое развитие спортсменов в спорте высших достижений.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать знаниями, полученными при изучении предшествующих учебных дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния».

Дисциплина изучается на в 8 семестре на очной форме обучения и в 4 семестре на заочной форме обучения.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>Код и наименование</b>	<i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	
<b>ОПК-9</b> - Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, физической и технической подготовленности, психического состояния занимающихся	<b>ОПК-9.1.</b> Знает закономерности и факторы физического и развития и физической подготовленности, и характеристики психического состояния занимающихся.  <b>ОПК-9.2.</b> Осуществляет контроль и оценку физического развития и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений, на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
<b>ОПК-11</b> - Способен проводить исследования по определению эффективности средств и методов физкультурно-	<b>ОПК-11.1.</b> Планирует, правильно организовывает и проводит научный Эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и

спортивной деятельности	<p>спорта с использованием апробированных методик, статистически обрабатывает и анализирует результаты, обобщает и оформляет результаты исследований.</p> <p><b>ОПК-11.2.</b> Использует информационные технологии для планирования и коррекции Процессов физкультурно-спортивной деятельности, контроля состояния занимающихся.</p>
-------------------------	--

#### 4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>40</b>	<b>12</b>
Лекции	14	4
Практические занятия (ПЗ)	26	8
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>41</b>	<b>90</b>
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
<b>Промежуточный контроль</b>	27	6
<b>Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### 5. Содержание дисциплины (модуля)

##### 5.1. Тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения				
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные	Самостоятельная	Промежуточный контроль

						занятия		работа		
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	
1.	Измерение антропометрических показателей	2	2	2	2			4	10	Опрос
2.	Методы обработки биомедицинских сигналов и данных.	2		2	2			4	10	Опрос
3.	Общая оценка функциональной подготовленности и спортсменов	2	2	2	2			4	10	Опрос
4.	Определение физического развития методом стандартов	2		4	2			4	10	Опрос
5.	Определение физического развития методом индексов	2		4				4	10	Опрос
6.	Определение уровней физического состояния и здоровья спортсменов в процессе занятий спортом	2		2				4	10	Опрос
7.	Методы определения развития скелетно-мышечной системы			4				4	10	Опрос
8.	Методы определения нарушений свода стопы, осанки, позвоночника			2				8	10	Опрос
9.	Методы определения степени развития мышц плеча, кисти,			4				5	10	Опрос

	разгибателей позвоночника									
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>8</b>			<b>41</b>	<b>90</b>	<b>экзамен</b>

**5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	Измерение антропометрических показателей	Измерение роста стоя. Измерение грудино-позвоночного и реберного (поперечного или бокового) диаметра грудной клетки Измерение степени развития мускулатуры плеча, предплечья, бедра, голени.
2	Методы обработки биомедицинских сигналов и данных.	Основные функциональные пробы
3	Общая оценка функциональной подготовленности и спортсменов	Основные функциональные пробы; Исследование функционального состояния нервной системы;
4	Определение физического развития методом стандартов	Измерения по стандартам Расчет массы тела для лиц с разным типом телосложения:
5	Определение физического развития методом индексов	Индекс Пинье (ИП) - показатель крепости телосложения Индекс пропорциональности между окружностью грудной клетки и ростом: Весоростовой (ВР) индекс Кетле: Определение типа телосложения
6	Определение	Индивидуальная оценка физического развития

уровней физического состояния и здоровья спортсменов в процессе занятий спортом	спортсменов  Карта исследования физического развития спортсмена  Карта исследования физического развития спортсмена
---	---

### 5.3 Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности
1	Измерение антропометрических показателей	Измерение роста стоя.  Измерение грудино-позвоночного и реберного (поперечного или бокового) диаметра грудной клетки  Измерение степени развития мускулатуры плеча, предплечья, бедра, голени.	Устный опрос
2	Методы обработки биомедицинских сигналов и данных.	Основные функциональные пробы	Устный опрос
3	Общая оценка функциональной подготовленности и спортсменов	Основные функциональные пробы; -Исследование функционального состояния нервной системы;	Устный опрос
4	Определение физического развития методом стандартов	Измерения по стандартам  Расчет массы тела для лиц с разным типом телосложения:	Устный опрос
5	Определение физического развития методом	Индекс Пинье (ИП) - показатель крепости телосложения	Устный опрос

	индексов	Индекс пропорциональности между окружностью грудной клетки и ростом: Весоростовой (ВР) индекс Кетле: Определение типа телосложения	
6	Определение уровней физического состояния и здоровья спортсменов в процессе занятий спортом	Индивидуальная оценка физического развития спортсменов Карта исследования физического развития спортсмена  Карта исследования физического развития спортсмена	Устный опрос
7.	Методы определения развития скелетно-мышечной системы	Виды порочной осанки  Кифотическая осанка  Лордотическая осанка  Выпрямленная осанка  Сутуловатая осанка:	Устный опрос
8.	Методы определения нарушений свода стопы, осанки, позвоночника.	Тест на выявление плоскостопия Определение сводчатости стопы с использованием плантографа Тест, характеризующий осанку человека Определение плечевого индекса: Тест на выявление искривления позвоночника Тест на определение гибкости позвоночника	Устный опрос
9.	Методы определения степени развития мышц плеча, кисти, разгибателей позвоночника.	Тест на определение степени развития мышц плеча  Тест на определение развития силы мышц кисти Тест на развитие силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса (проба Шаповаловой) Тест на определение развития силы мышц - разгибателей спины (становая сила)	Устный опрос

## 5.4 Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Кол. Час.	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	Измерение антропометрических показателей	4	Измерение роста стоя.  Измерение грудно-позвоночного и реберного (поперечного или бокового) диаметра грудной клетки  Измерение степени развития мускулатуры плеча, предплечья, бедра, голени.	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,7
2	Методы обработки биомедицинских сигналов и данных.	6	Основные функциональные пробы	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,2,8,
3	Общая оценка функциональной подготовленности и спортсменов	4	Основные функциональные пробы; -Исследование функционального состояния нервной системы;	Написание доклада по теме. Устный опрос	3,4
4	Определение физического развития методом стандартов	4	Измерения по стандартам  Расчет массы тела для лиц с разным типом телосложения:	Написание доклада по теме. Устный опрос	6,5
5	Определение физического развития методом индексов	4	Индекс Пинье (ИП) - показатель крепости телосложения  Индекс пропорциональности между окружностью	Написание доклада по теме.	3,4

			грудной клетки и ростом: Весоростовой (ВР) индекс Кетле: Определение типа телосложения		
6	Определение уровней физического состояния и здоровья спортсменов в процессе занятий спортом	4	Индивидуальная оценка физического развития спортсменов  Карта исследования физического развития спортсмена  Карта исследования физического развития спортсмена	Написание доклада по теме	3,4
7	Методы определения развития скелетно-мышечной системы	4	Виды порочной осанки  Кифотическая осанка  Лордотическая осанка  Выпрямленная осанка (Сутуловатая осанка:	Написание доклада по теме	3,4
8	Методы определения нарушений свода стопы, осанки, позвоночника.	4	Тест на выявление плоскостопия Определение сводчатости стопы с использованием плантографа Тест, характеризующий осанку человека Определение плечевого индекса:  Тест на выявление искривления позвоночника  Тест на определение гибкости позвоночника	Устный опрос	3,4

9	Методы определения степени развития мышц плеча, кисти, разгибателей позвоночника.	4	Тест на определение степени развития мышц плеча  Тест на определение развития силы мышц кисти  Тест на развитие силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса (проба Шаповаловой)  Тест на определение развития силы мышц - разгибателей спины (становая сила)	Написание доклада по теме	3,4
---	---	---	---	---------------------------	-----

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы**

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

**ОПК-11** - Способен проводить исследования по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

### **6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций**

#### **ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)**

1. Понятие, цель и задачи мониторинга в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Виды мониторинга и структура проведения исследований в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Программно-документационное обеспечение мониторинга в процессе занятий физической культурой.
4. Программно-документационное обеспечение мониторинга в процессе

занятий спортом.

5. Здоровье и критерии его оценки в процессе занятий физической культурой и спортом.

6. Взаимосвязь уровня здоровья и качества жизни. Методики оценки качества жизни.

7. Виды педагогического и врачебно-педагогического контроля в практике физической культуры и спорта.

8. Физическое развитие и методы его оценки на разных этапах онтогенеза.

9. Методика оценки уровня физического развития. Возможности применения метода индексов.

10. Индексы, позволяющие оценить уровень пропорциональности телосложения.

11. Индексы, позволяющие оценить весоростовые параметры человека.

12. Оценка основных антропометрических данных параметрическим методом (сигмальный метод).

13. Оценка основных антропометрических данных непараметрическим методом (центильный метод).

14. Морфогенетические основы индивидуальных различий. Понятие об общей и частных конституциях (тип телосложения, классификации морфотипов).

15. Обзор существующих методик оценки типа телосложения. Изменение параметров телосложения под влиянием спортивной тренировки.

16. Методика оценки уровня биологической зрелости и скорости протекания процессов биологического созревания в процессе занятий физической культурой и спортом.

17. Мониторинг параметров, отражающих биологический возраст зрелых и пожилых людей в процессе занятий физической культурой.

18. Методика составления нормативных таблиц и шкал показателей физического развития для детей и подростков с учетом возраста, пола, региона проживания.

19. Необходимость учета индивидуально-типологических особенностей в процессе отбора и спортивной ориентации.

20. Типологические особенности в различных видах спортивной специализации (морфотип, тип нервной системы, тип межполушарной асимметрии, тип мышечных волокон)

21. Методика оценки мышечной композиции в практике физической культуры и спорта.

22. Методика оценки типа нервной системы в практике физической культуры и спорта.

23. Осуществление спортивной ориентации и отбора по результатам проведения мониторинга физического развития и индивидуально-

- типологических свойств организма (на модели одного вида спорта).
24. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий физической культурой.
  25. Физическая подготовленность и методы ее оценки в различных половозрастных группах в процессе занятий спортом.
  26. Координационные способности и методика их оценки в процессе спортивного отбора и занятий физической культурой и спортом.
  27. Осуществление мониторинга общих и специфических координационных способностей у спортсменов различных видов спорта с учетом этапа многолетней тренировочной подготовки.
  28. Оценка уровня развития быстроты (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
  29. Оценка уровня развития силы (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
  30. Оценка уровня развития выносливости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
  31. Оценка уровня развития гибкости (методика педагогического тестирования) в различных возрастных группах при занятиях физической культурой и различными видами спорта.
  32. Обзор существующих методик оценки психологического состояния при занятиях физической культурой и спортом

### **Критерии оценивания:**

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля

успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **80-100 баллов;**
- «хорошо» - **66-79 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-65 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении

**текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Зачет	<b>Не зачтено</b> (менее 50 баллов)	<b>Зачтено</b> (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	<b>Неудовлетворительно</b> (менее 50 баллов)	<b>Удовлетворительно</b> (51-65 баллов)	<b>Хорошо</b> (66-79 баллов)	<b>Отлично</b> (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;

- зачетно- экзаменационно ведомость на передачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

### **6.3. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС**

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### ***Основная литература***

1. Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека / Н. А. Агаджанян, И. Н. Власова, Н. В. Ермакова, В. И. Торшин. - М. : РУДН, 2009. - Т. 1, 2.
2. Апанасенко, Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. - СПб. : Петрополис, - 1992. - 124 с.
3. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. - М. : Медицина, 1990. - 192 с.
4. Баевский, Р. М. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, А. Л. Максимов. - Л. : Медицина, 1980. - 226 с.
5. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 4. - С. 2-7.
6. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - М. : ФиС, 1990. - 208 с.
7. Васильева, В. В. Сосудистые реакции у спортсменов / В. В. Васильева. - М. : ФиС, 1971. - 152 с.
8. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. - М. : Мысль, 1990. - 288 с.
9. Войтенко, В. П. Современные проблемы геронтологии и гериатрии / В. П. Войтенко, С. Г. Козловская. - М. : ВНИИМИ, 1988. - 136 с.
10. Годунов, С. Ф. Инструкция по определению продольного плоскостопия / С. Ф. Годунов, Н. П. Чернина, Г. Г. Потиханова // Протезирование и протезостроение. - М. : ЦНИИПП, 1960. - 71 с.
11. Доскин, В. А. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) / В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Ми-

рошников. - М., 1973.

12. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учеб. / В. И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 1998. - 480 с.

13. Закревский, В. В. Мать и дитя. Энциклопедия питания ребенка от рождения до юности / В. В. Закревский, В. Г. Лифляндский. - СПб. : Нева, 2003. - 354 с.

14. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. - М., 2009. - 368 с.

15. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека : учеб. - СПб. : Питер. 2003. - 384 с.

16. Калюжная, Р. А. Физиология и патология сердечнососудистой системы детей и подростков / Р. А. Калюжная. - М. : Медицина, 1973. - 334 с.

17. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. - М. : ФиС, 1988. - 208 с.

18. Колчинская, А. З. Кислородные режимы организма ребенка и подростка / А. З. Колчинская. - Киев : Наукова думка, 1973. - 326 с.

19. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / Н. А. Красноперова. - М. : ВЛАДОС, 2012.

20. Крикштопайтис, М. И. Проблемы физиологических основ предупреждения раннего старения человека / М. И. Крикштопайтис // Физиология человека. - 1993. - Т. 16, № 5. - С. 161-167.

21. Лаптев, А. П. Гигиена : учеб. / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. - М. : ФиС, 1990. - 368 с.

22. Лутошкин, А. Эмоциональные потенциалы коллектива / А. Лутошкин. - М. : Педагогика, 1988. - 128 с.

23. Лях, В. И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. - 1986. - № 12. - С. 56-58.

24. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учеб. - М. : Советский спорт, 2003. - 480 с.

25. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 198 с.

26. Мищенко, В. С. Изменение дыхания у подростков и юношей под влиянием спортивной тренировки : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Мищенко В. С. - М., 1969. - 24 с.

27. Мустафьев, В. Л. Оценка физической подготовленности школьников / В. Л. Мустафьев // Физическая культура в школе. - 2003. - № 2. - С. 26-29.

28. Мутко, В. Л. Концепция дополнительного урока физкультуры и первый опыт ее реализации / В. Л. Мутко // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. - 2006. - № 20. - С. 49-53.

29. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных

- координаций : моногр. / Л. Д. Назаренко. - М. : Теория и практика физической культуры, 2003. - 258 с.
30. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. - Дубна : Феникс, 2002. - 320 с.
31. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. - М. : ТЦ Сфера, 2005. - 64 с.
32. Пелепейко, С. В. Технология повышения уровня физического состояния школьников на основе использования средств туризма / С. В. Пелепейко // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. - 2009. - № 7 (53). - С. 89-92.
33. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Стратко. - Киев : Здоров'я, 1986. - 152 с.
34. Поляков, С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : метод. пособие / С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева. - М. : Айрис-пресс, 2006. - 96 с.
35. Практикум по психофизиологической диагностике : учеб. пособие. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 128 с.
36. Психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособие. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 244 с.
37. Рапопорт, И. К. Оценка заболеваемости учащихся школы / И. К. Рапопорт // Справочник руководителя образовательного учреждения. - 2009. - № 2. - С. 77-82.
38. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека : учеб. пособие / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. - М. : Академия, 2005.
39. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. - М. : Терра-Спорт, 2000. - 128 с.
40. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - М. : Владос-Пресс, 2002. - С. 608.
41. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова. - М. : Академия, 2001. - 368 с.
42. Татарникова, Л. Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. - СПб. : Санкт-Пб ГУПМ, 1993. - 118 с.
43. Усачев, В. И. Физиологическая концепция реализации вращательного нистагма и его диагностическое значение : дис. ... д-ра мед. наук / Усачев В. И. - СПб. : ВМедА, 1993.
44. Фарфель, В. С. Физиология спорта / В. С. Фарфель. - М. : Физкультура и спорт, 1960.

## *2. Дополнительная литература*

3. Сапего, А.В. Возрастная физиология. Часть II. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической

культуры и спорта / А.В. Сапего С.В., С.В. Шабашева - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010. - 80 с. (находится в библиотеке КемГУ).

4. Сапего, А.В. Практикум по физиологии человека: учебное пособие / А.В. Сапего - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 80 с. (находится в библиотеке КемГУ).

5. Агаджанян Н. А., Основы физиологии человека: учебник / Агаджанян Н. А., Агаджанян Н. А. - М. : Российский университет дружбы народов, 2009. - 364 .

6. Караулова Л. К., Физиология: учеб. пособие для вузов / Караулова Л. К.,

7. 7. Красноперова Н. А., Расулов М. М. - М. : Академия, 2009. - 377 а- рис.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – IPR BOOKS - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого

студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Microsoft Power Point, Microsoft Word

#### **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал. Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного бакалавра.

#### **12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.