

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:

Кафедрой физического воспитания
и спорта

Протокол от 28.03 2012 г. № 8

И.о. зав. кафедрой В.Ф. Кошелев

Утверждаю

Декан гуманитарного факультета

И.Г. Светлова

« апрель » 2012 г.



Методическая комиссия

Гуманитарного факультета

Протокол от 28 сентября 2012 г. № 1

Председатель Б.В. Королёв

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б3.Б.6 Мониторинг физического состояния человека

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 4

Трудоёмкость – 144 ч.

Разработчик программы

Малозёмов О.Ю.

Екатеринбург, 2012

Содержание

	Стр.
Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины	2
Введение	3
1. Цель и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в учебном процессе направления 034600	8
3. Требования к знаниям, умениям и владениям	8
4. Перечень и содержание разделов учебной дисциплины	9
5. Содержание разделов и тем учебной дисциплины	11
6. Самостоятельная работа обучающихся	14
6.1. Примерные темы рефератов	15
6.2. План практических занятий по дисциплине	15
7. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине	16
7.1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине	16
7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по учебной дисциплине	19
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	23
9. Требования к ресурсам	24
Приложение 1. Протокол согласования	25
Приложение 2. Матрица контроля	26
Приложение 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	28
Приложение 4. Лист контрольных мероприятий	29

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

Вид учебных занятий	Затраты времени при очной форме занятий
Аудиторные всего,	64
в том числе:	
лекции	24
практические занятия	40
Самостоятельные всего,	80
в том числе:	
текущая проработка лекций	24
подготовка к практическим занятиям	40
написание реферата	12
подготовка к зачёту	4
Всего по учебному плану	144

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (квалификация (степень) «бакалавр») утверждён [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 24 января 2011 г. N 81.

1. Область профессиональной деятельности бакалавров включает: спортивно-оздоровительный туризм; физическую (физкультурно-спортивную) рекреацию и реабилитацию; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма; индустрию туризма, досуга и рекреации; туристско-рекреационные комплексы, учреждения и системы; санаторно-курортные комплексы и учреждения; иные услуги в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма.

2. Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются: физические, психические и функциональные возможности человека; рекреационно-оздоровительные циклы обслуживания туристов, туристский продукт; специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; социально-культурное, экологическое, краеведческое и физическое воспитание личности; организационно-методическая, управленческая деятельность в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса; здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации, туризма и краеведения; процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к рекреационно-оздоровительным формам занятий, туристско-краеведческим мероприятиям и туризму.

Дисциплина «**Мониторинг физического состояния человека**» относится к базовой части дисциплин профессионального цикла, которая опирается ряд специальных дисциплин.

При очной форме обучения по дисциплине предусмотрены прослушивание лекций, выполнение практических занятий, написание реферата и сдача зачёта. Дисциплина изучается в 5 семестре 3 курса.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания учебной дисциплины состоит в том, чтобы сформировать у обучающихся устойчивое представление о принципах сохранения и исследования здоровья, о мониторинге физического состояния человека как необходимого инструмента специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

Задачи дисциплины:

- формирование у будущих бакалавров основ знаний по системе мониторинга здоровья населения;
- изучение влияния различных факторов внешней среды и социальных условий на патологические морфофункциональные особенности систем орга-

низма;

- обоснование принципов формирования здоровья и факторов его определяющих;
- формирование умений проводить комплексные мониторинговые исследования физического компонента здоровья;
- совершенствование аналитических навыков в динамике физического состояния лиц различного пола и возраста.

Бакалавр по направлению 034600 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;

отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этнокультурных и социально-демографических факторов;

обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий;

оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;

оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности;

осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;

контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;

использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;

способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;

принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;

принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;

принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;

конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;

осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;

принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;

организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;

планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;

определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;

принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;

применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;

принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;

обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);

готовностью использовать свои права и обязанности как гражданина своей страны, умением использовать в своей деятельности действующее законодательство Российской Федерации, готовностью и стремлением к совершенствованию и развитию общества на принципах гуманизма, свободы и демократии (ОК-8);

готовностью использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-9);

осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);

- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заведений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);

- способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);

- способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);

- готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);

- готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);

- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);

организационно-управленческая деятельность:

- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);

- готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);

- способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);

- готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);

- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);

научно-исследовательская деятельность:

- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);

- способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);

- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);

- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

ПО НАПРАВЛЕНИЮ 034600

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Анатомия и морфология человека	Теория и методика туризма	Биоритмология
2	Физиология человека	Массаж	Физическая реабилитация
3	Подвижные игры	Теория и методика физической культуры	Теория и методика физической рекреации
4	Физическая культура	Физическая культура	Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
5			Общая и специальная гигиена

3. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И ВЛАДЕНИЯМ

До начала изучения дисциплины студент должен:

- **знать:** основы биологии и физиологии человека, анатомии и морфологии человека;
- **уметь:** самостоятельно работать с научной и учебно-методической литературой;
- **иметь навыки:** накопления и систематизации теоретических и практических знаний;
- **иметь представление:** об основах рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, о сборе данных и статистической обработке измерений.

Код УЦ ООП	Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения	Трудоёмкость	Коды формируемых компетенций
БЗ.Б.6	Профессиональный цикл Базовая часть В результате изучения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» обучающийся должен: • знать: предмет и задачи мониторинга физического состояния; основные проблемы становления мониторинга физического состояния; феноменологию здоровья; основные принципы ЗОЖ и факторы его определяющие; основы общей пато-	4 ЗЕТ (144 час)	ОК-3 ОК- 9-10 ПК-1-15 ПК – 16-34

	логии; объекты и показатели медико-биологического и педагогического контроля и самоконтроля; уметь: творчески применить теоретические знания при решении практических задач, связанных с проблематикой мониторинга всех компонент здоровья; определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий; оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности; оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности; осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы; • контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования • владеть: навыками использования методов и приёмов контроля здоровья, функционального состояния, физического развития и физической подготовленности; основами теории измерений и анализа физического состояния лиц различного возраста и пола.		
--	--	--	--

4. ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Коды формируемых компетенций	Содержание	Всего трудоёмкость	Аудиторные занятия (час.)			Сам. работа	Рекоменд. лит-ра
				все го	лек ции	прак- тич.		
1	ОК-3 ОК-8-10	Предмет, задачи и составные части мониторинга физического состояния	4	2	2	-	2	1
2	ПК-4-5	Современные представления о феноменах «здоровье», «здоровый образ жизни»	16	6	2	4	10	1
2.1	ПК-7-8	Комплексность научно-исследовательской проблематики здоровья. Многоаспектность феномена «здоровье».	7	3	1	2	4	1

2.2	ПК-21 , ПК-24	Понятие «образ жизни» и его категории. Двигательная активность и здоровье.	4,5	1,5	0,5	1	3	1,2
2.3	ПК-21 , ПК-24	Отношение к здоровью как проблема его формирования	4,5	1,5	0,5	1	3	1,2
3	ПК-21 , ПК-24	Основы общей патологии	50	20	8	12	30	1
3.1	ПК-27-32 ПК-34	Общая характеристика повреждения. Дистрофия. Некроз. Атрофия	4,5	1,5	0,5	1	3	1
3.2	ПК-27-32 ПК-34	Нарушения обмена веществ	4,5	1,5	0,5	1	3	1
3.3	ПК-27-32 ПК-34	Компенсаторно-приспособительные реакции. Взаимодействие организма и окружающей среды в условиях патологии. Основные патогенные факторы.	7	3	1	2	4	1
3.4	ПК-27-32 ПК-34	Нарушения кровообращения и лимфообращения.	7	3	1	2	4	1
3.5	ПК-27-32 ПК-34	Иммунопатологические процессы	6	2	1	1	4	1
3.6	ПК-27-32 ПК-34	Воспаление. Нарушение терморегуляции.	5	2	1	1	3	1
3.7	ПК-27-32 ПК-34	Гипоксия.	5	2	1	1	3	1
3.8	ПК-21 , ПК-24	Общие реакции организма на повреждение.	6	3	1	2	3	1
3.9	ПК-21 , ПК-24	Опухоли.	5	2	1	1	3	1
4	ПК-21 , ПК-24	Оценка физического развития.	26	12	4	8	14	1,2
4.1	ПК-27-32 ПК-34	Методы оценки физического развития.	7	3	1	2	4	1,2
4.2	ПК-27-32 ПК-34	Антропометрические измерения.	7	3	1	2	4	1,2
4.3	ПК-27-32 ПК-34	Оценка типа телосложения.	6	3	1	2	3	1,2
4.4	ПК-7-8	Оценка стопы.	6	3	1	2	3	1,2
5	ПК-27-32 ПК-34	Оценка функционального состояния организма	20	12	4	8	8	1,2
5.1	ПК-27-32	Количественная оценка физического состояния по функциональ-	5	3	1	2	2	1,2

	ПК-34	ным пробам.						
5.2	ПК-27-32 ПК-34	Исследование кардио-респираторной системы.	5	3	1	2	2	1,2
5.3	ПК-21 , ПК-24	Исследование вестибулярного анализатора	5	3	1	2	2	1,2
5.4	ПК-27-32 ПК-34	Функциональная асимметрия.	5	3	1	2	2	1,2
6	ПК-27-32 ПК-34	Оценка физической подготовленности	14	6	2	4	8	1,2
6.1	ПК-27-32 ПК-34	Характеристика стандартных тестов физической подготовленности	7	3	1	2	4	1,2
6.2	ПК-21 , ПК-24	Специальные тесты двигательной подготовленности. Оценка уровня физической подготовленности.	7	3	1	2	4	1,2
7	ПК-27-32 ПК-34	Комплексная оценка состояния физического здоровья для лиц различного возраста и пола	14	6	2	4	8	1,2
7.1	ПК-21 , ПК-24	Шкалы и уровни соматического здоровья	7	3	1	2	4	1,2
7.2	ПК-27-32 ПК-34	Оценка состояния здоровья в различных подходах и методиках	7	3	1	2	4	1,2
		ИТОГО:	144	72	24	40	80	

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел I. Феноменология здоровья и основы его мониторинга.

Тема 1. Предмет, задачи и составные части мониторинга физического состояния. Критерии индивидуального здоровья, определение мониторинга, функции мониторинга здоровья, задачи, решаемые с помощью мониторинга, особенности и проблемы мониторинга физического состояния населения, положение об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи.

Тема 2. Комплексность научно-исследовательской проблематики здоровья. Многоаспектность феномена «здоровье». Междисциплинарный статус проблемы здоровья, модели здоровья, целостность проблематики здоровья, глобальность проблемы здоровья, фокусировка на социокультурном аспекте проблемы здоровья; распространённые альтернативные подходы к исследованию феномена «здоровье»; аксиомы здоровья.

Тема 3. Понятие «образ жизни» и его категории. Двигательная активность и здоровье. Определение и составляющие образа жизни человека (уро-

вень, качество и стиль жизни), понятие «здоровый образ жизни»; условия жизни современного человека; виды гипокинезии и причины её возникновения; основные последствия гипокинезии на организменном и социально-психологическом уровнях.

Тема 4. Отношение к здоровью как проблема его формирования. Отношение к здоровью как психологическая категория, причины неадекватного отношения к индивидуальному здоровью; здоровье и смыслообразующие компоненты жизнедеятельности

Раздел II. Основы общей патологии.

Тема 5. Общая характеристика повреждения. Дистрофия. Некроз. Атрофия. Общая характеристика дистрофий, некроза, атрофии. Механизмы развития дистрофий. Принципы классификации дистрофий. Причины, признаки, формы некроза. Исходы некроза. Причины, признаки, формы и исходы атрофии.

Тема 6. Нарушения обмена веществ. Причины, признаки и последствия нарушений белкового, липидного, углеводного, минерального, водного обмена, кислотно-основного состояния, энергетического и основного обмена.

Тема 7. Компенсаторно-приспособительные реакции. Взаимодействие организма и окружающей среды в условиях патологии. Основные патогенные факторы. Общая характеристика. Механизмы (саморегуляция, сигнальность отклонения, дублирование физиологических процессов), стадии развития (становления, закрепления, декомпенсации) компенсаторно-приспособительных реакций. Повреждающее действие физических, химических, биологических факторов. Реактивность организма. Значение, факторы, определяющие реактивность, её формы. Наследственность и её значение в патологии.

Тема 8. Нарушения кровообращения и лимфообращения. Общая характеристика системы крово- и лимфообращения. Нарушения центрального, периферического кровообращения. Причины, признаки, значение артериальной и венозной гиперемии, ишемии, тромбозе и эмболии. Нарушения микроциркуляции. Нарушения лимфообращения.

Тема 9. Иммунопатологические процессы. Общая характеристика иммунной системы. Основные формы иммунопатологических процессов (иммунный дефицит, иммунная толерантность). Аллергия. Аллергены и аллергические антитела. Стадии аллергической реакции, виды аллергии, её значение.

Тема 10. Воспаление. Нарушение терморегуляции. Общая характеристика воспаления, местные и общие проявления воспаления. Формы воспаления. Общая характеристика терморегуляции. Гипертермия. Гипотермия. лихорадка и её значение.

Тема 11. Гипоксия. Общая характеристика гипоксии. Типы гипоксии. Структурно-функциональные нарушения при гипоксии (биохимические, морфологические, нарушения деятельности ЦНС, кровообращения, дыхания).

Тема 12. Общие реакции организма на повреждение. Стресс как приспособительная реакция, стадии стресса. Шок, стадии шока, виды шока (травматический, ожоговый, анафилактический, гемотрансфузионный). Коллапс. Кома,

причины, механизмы комы. Виды комы (уремическая, печёночная, диабетическая).

Тема 13. Опухоли. Общая характеристика опухолей. Строение и рост опухолей. Доброкачественные и злокачественные опухоли. Инфильтрирующий рост, метастазирование, рецидивирование опухолей. Предопухолевые процессы. Особенности развития опухолей. Классификация опухолей.

Раздел III. Основные методы, средства и условия мониторинга физического здоровья.

Тема 14. Методы оценки физического развития. Основные теоретические положения. Соматоскопия. Соматометрия. Физиометрия. Степень гармоничности и уровня физического развития.

Тема 15. Антропометрические измерения. Методики измерения: длиннотных размеров, поперечных размеров (диаметров), обхватных размеров, массы тела. Массо-ростовой индекс Кеттле-2. методика измерения толщины кожного-жировых складок. Определение процента жировой массы тела. Метод сигмальных отклонений (антропометрических стандартов), метод оценки с помощью таблиц-шкал регрессии, центильный метод оценки.

Тема 16. Оценка типа телосложения. Классификации морфотипов по М.В.Черноруцкому, по В.Г.Штефко. Оценка формы грудной клетки, живота, ног, степени развития мышечного и жирового компонента. Оценка пропорциональности телосложения. Оценка осанки.

Тема 17. Оценка стопы. Методика осмотра стопы (плантография по И.М.Чижину, по В.А.Ярлову-Яраленду; кодометрия). Определение наличия плоскостопия.

Тема 18. Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам. Понятие о функциональной подготовленности, ЧСС, АД, проба Штанге, проба Генчи, пробы Руфье и Шаповаловой, индексы Робинсона и Скибинского.

Тема 19. Исследование кардио-респираторной системы. Параметры кардио-респираторной системы их измерение. Контроль работоспособности сердца. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы. измерение частоты дыхания, жизненной ёмкости лёгких, мышечной силы рук, пробы с задержкой дыхания. Определение кардиореспираторного резерва. Трёхфазная проба Л.Г.Серкина, проба Бутейко.

Тема 20. Исследование вестибулярного анализатора. Варианты пробы Ромберга, пробы Озерецкого, Яруцкого.

Тема 21. Функциональная асимметрия. Проблема функциональной асимметрии. Общие положения теории функциональной асимметрии. Методы оценки функциональной асимметрии (конституциональные, статические, динамические). Двигательная асимметрия (рук, ног). Сенсорная асимметрия (зрения, слуха, тактильная). Критерии оценки ФА.

Тема 22. Характеристика стандартных тестов физической подготовленности. Физические качества, физическая подготовленность. Требования к тестам физической подготовленности и к их применению. Тесты по определению

развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции.

Тема 23. Специальные тесты двигательной подготовленности. Оценка уровня физической подготовленности. Тесты по определению развития гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, общей выносливости, координационных способностей. Оценка общего уровня физической кондиции по шести тестам. Расчёт индивидуального двигательного возраста. Возрастные оценочные нормативы. Построение индивидуального профиля физической кондиции. Специальные тесты: проба Абалакова, тесты на быстроту двигательной реакции, степ-тест для женщин. Комплексная оценка физической (двигательной) подготовленности. Тест Купера.

Тема 24. Шкалы и уровни соматического здоровья. Комплексная оценка состояния физического здоровья. Критерии и элементы здоровья. Уровни здоровья в донозологической диагностике. Уровни здоровья по Г.Л.Апанасенко. биосоциальный подход к категоризации здоровья в валеологической антропологии (сбалансированное, умеренно разбалансированное и существенно разбалансированное здоровье).

Тема 25. Оценка состояния здоровья в различных подходах и методиках. Структура карты тестирования показателей здоровья. Определение адаптационного потенциала (коэффициента здоровья) по методике Р.М.Баевского. определение уровня соматического здоровья по экспресс-оценке Г.Л.Апанасенко. определение «количества здоровья» по Н.М.Амосову. оценка физического состояния по Д.Н.Давиденко. Оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста. Оценка физической работоспособности по данным теста PWC_{170} и непрямого определения МПК. Оценка физической работоспособности с помощью 6-моментной функциональной пробы. Комплексная оценка показателей здоровья школьников по результатам тестирования параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

На самостоятельную работу студентов выносятся: изучение лекционного материала (24 часов), подготовка к проведению практических занятий (40 часов), написание реферата (12 часов), подготовка к зачёту (4 часа).

Самостоятельная работа предусматривает более углубленное изучение студентами программного материала по темам: №2. Комплексность научно-исследовательской проблематики здоровья. Многоаспектность феномена «здоровье», №3. Понятие «образ жизни» и его категории, №4. Двигательная активность и здоровье.

Форма зачёта: зачёт по учебной дисциплине ставится при предъявлении конспекта лекций по теоретической части курса, при наличии выполненных

практических заданий, написания реферата, а также при выполнении текущих контрольных мероприятий.

6.1. Примерные темы рефератов

№ п./п.	Тема	Сроки выполнения	Форма отчётности
1.	Основные принципы государственной политики в области мониторинга здоровья населения	ноябрь	Реферативное сообщение
2.	Проблемы и перспективы мониторинга здоровья на различных общественных уровнях	ноябрь	Реферативное сообщение
3.	Здоровье и болезнь как две стороны одного процесса – жизнедеятельности человека	ноябрь	Реферативное сообщение
4.	Актуальность мониторинга здоровья детей и молодёжи в образовательной и медицинской сферах	ноябрь	Реферативное сообщение
5.	Мониторинг двигательной подготовленности различных половозрастных групп населения	декабрь	Реферативное сообщение
6.	Мониторинг функционального состояния человека	декабрь	Реферативное сообщение
7.	Оценка психофизического состояния человека	декабрь	Реферативное сообщение
8.	Комплексная оценка состояния здоровья	декабрь	Реферативное сообщение

6.2. План практических занятий по дисциплине

№	Наименование практических работ	Всего трудоёмкость	Аудиторные занятия (час.)			Сам. работа
			всего	лекции	практич	
4.1	Методы оценки физического развития.	6	3	—	3	3
4.2	Антропометрические измерения.	8	4	—	4	4
4.3	Оценка типа телосложения.	8	4	—	4	4

4.4	Оценка стопы.	7	3	—	3	4
5.1	Количественная оценка физического состояния по функциональным про- бам.	7	4	—	4	3
5.2	Исследование кардио-респиратор- ной системы.	10	5	—	5	5
5.3	Исследование вестибулярного ана- лизатора	8	4	—	4	4
5.4	Функциональная асимметрия.	8	4	—	4	4
6.1	Характеристика стандартных тестов физической подготовленности	8	4	—	4	4
6.2	Специальные тесты двигательной подготовленности. Оценка уровня физической подготовленности.	10	5	—	5	5
	ИТОГО:	80	40	—	40	40

7. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль учебного процесса заключается в проверке отчётов по практическим работам. Возможен опрос на лекциях для контроля знаний теоретического материала в виде тестирования. Оценивается также защита реферата по дисциплине. Промежуточный контроль проводится в форме дифференцированного зачёта (зачёт с оценкой) по балльно-рейтинговой системе, принятой в вузе. Зачёт возможен при наличии реферата по дисциплине. Зачёт проводится в двух вариантах: 1. ответы на вопросы в билетах, 2. решение тестового задания.

7. 1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине

1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ПРЕДМЕТ КОМПЛЕКСНОГО МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.
2. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ФЕНОМЕНА ЗДОРОВЬЯ.
3. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
4. ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НАСЕЛЕНИЯ.
5. ФАКТОРНАЯ МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ. КОМПОНЕНТЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
6. УСЛОВИЯ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.
7. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ. ВИДЫ ГИПОКИНЕЗИИ И ИХ ПРИЧИНЫ. ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОКИНЕЗИИ НА ОРГАНИЗМЕННОМ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ УРОВНЯХ.
8. ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ. ПРИЧИНЫ НЕАДЕКВАТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ.
9. ЗДОРОВЬЕ И СМЫСЛООБРАЗУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

10. ДИСТРОФИЯ КАК ВИД ПОВРЕЖДЕНИЯ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСТРОФИЙ. МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ДИСТРОФИЙ. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ КЛАССИФИКАЦИЙ ДИСТРОФИЙ.
11. НАРУШЕНИЯ БЕЛКОВОГО ОБМЕНА.
12. НАРУШЕНИЯ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА.
13. НАРУШЕНИЯ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА. НАРУШЕНИЯ КИСЛОТНО-ОСНОВНОГО СОСТОЯНИЯ.
14. НАРУШЕНИЯ МИНЕРАЛЬНОГО ОБМЕНА. НАРУШЕНИЯ ВОДНОГО ОБМЕНА. ОТЁКИ.
15. НАРУШЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ОСНОВНОГО ОБМЕНА.
16. НЕКРОЗ И АТРОФИЯ КАК ВИДЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ. ИХ ПРИЗНАКИ.
17. КОМПЕНСАТОРНО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА. МЕХАНИЗМЫ КОМПЕНСАТОРНО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ.
18. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОРГАНИЗМА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ ПАТОЛОГИИ. ОСНОВНЫЕ ПАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ. ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ.
19. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОРГАНИЗМА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ ПАТОЛОГИИ. ОСНОВНЫЕ ПАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ. ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ ХИМИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ.
20. РЕАКТИВНОСТЬ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ. ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ПАТОЛОГИИ.
21. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ КРОВО- И ЛИМФООБРАЩЕНИЯ. НАРУШЕНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ.
22. НАРУШЕНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ (АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРЕМИЯ, ВЕНОЗНАЯ ГИПЕРЕМИЯ, ИШЕМИЯ, ТРОМБОЗ, ЭМБОЛИЯ).
23. НАРУШЕНИЯ МИКРОЦИРКУЛЯЦИИ. НАРУШЕНИЯ ЛИМФООБРАЩЕНИЯ.
24. ИММУНОПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИММУННОЙ СИСТЕМЫ. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ИММУНОПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ.
25. АЛЛЕРГИЯ. АЛЛЕРГЕНЫ И АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ АНТИТЕЛА. СТАДИИ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ. ВИДЫ АЛЛЕРГИИ. ЗНАЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ.
26. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСПАЛЕНИЯ. ПРОЯВЛЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЯ. ФОРМЫ ВОСПАЛЕНИЯ.
27. НАРУШЕНИЕ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ. ГИПЕРТЕРМИЯ. ГИПОТЕРМИЯ.
28. НАРУШЕНИЕ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ. ЛИХОРАДКА.
29. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИПОКСИИ. ТИПЫ ГИПОКСИИ.
30. СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПРИ ГИПОКСИИ.
31. ОБЩИЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА ПОВРЕЖДЕНИЕ. СТРЕСС. ШОК.
32. ОБЩИЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА ПОВРЕЖДЕНИЕ. КОЛЛАПС. КОМА.
33. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОПУХОЛЕЙ. КЛАССИФИКАЦИЯ ОПУХОЛЕЙ. СТРОЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ.
34. ПРЕДОПУХОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ. РОСТ ОПУХОЛЕЙ. ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ.
35. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. МЕТОДИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ (ДЛИННОТНЫХ РАЗМЕРОВ, ПОПЕРЕЧНЫХ

РАЗМЕРОВ (ДИАМЕТРОВ), ОБХВАТНЫХ РАЗМЕРОВ, МАССЫ ТЕЛА).

36. МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ ТОЛЩИНЫ КОЖНО-ЖИРОВЫХ СКЛАДОК.

37. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ (КОНСТИТУЦИИ ТЕЛА). ОЦЕНКА ФОРМЫ: ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, ЖИВОТА, СПИНЫ, НОГ.

38. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ (КОНСТИТУЦИИ ТЕЛА). ОЦЕНКА СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ КОСТНОГО КОМПОНЕНТА, ЖИРОВОГО КОМПОНЕНТА. ОЦЕНКА ПРОПОРЦИОНАЛЬНОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ. ОЦЕНКА ОСАНКИ.

39. МЕТОДИКА ОСМОТРА СТОПЫ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАЛИЧИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.

40. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (МЕТОД СИГМАЛЬНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ (АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ СТАНДАРТОВ), МЕТОД ОЦЕНКИ С ПОМОЩЬЮ ТАБЛИЦ-ШКАЛ РЕГРЕССИИ, ЦЕНТИЛЬНЫЙ МЕТОД ОЦЕНКИ.

41. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ПРОБА ШТАНГЕ, ПРОБА ГЕНЧИ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБА РУФЬЕ, ПРОБА ШАПОВАЛОВОЙ, ИНДЕКС РОБИНСОНА, ИНДЕКС СКИБИНСКОГО, ИНДЕКС КЕТТЛЕ2, ЧСС, АД).

42. ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ССС (ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС, АД, РЕАКЦИИ ССС НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ. КОНТРОЛЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА, ТЕСТ КЕСТНЕРА (ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ЗАКАЛЁННОСТИ), ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ССС.

43. ИЗМЕРЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЁМКОСТИ ЛЁГКИХ, МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ РУК, ПРОБА С ЗАДЕРЖКОЙ ДЫХАНИЯ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОГО РЕЗЕРВА.

44. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛИЗАТОРА (ПРОБЫ ЯРУЦКОГО, ОЗЕРЕЦКОГО, РОМБЕРГА).

45. ПОНЯТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ЧЕЛОВЕКА. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (МОТОРНОЙ) АСИММЕТРИИ (РУК, НОГ), СЕНСОРНОЙ АСИММЕТРИИ (ЗРЕНИЯ, СЛУХА, ТАКТИЛЬНОЙ).

46. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ (ДВИГАТЕЛЬНОЙ) ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ И ХАРАКТЕРИСТИКА НАИБОЛЕЕ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ СТАНДАРТНЫХ ТЕСТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

47. ОЦЕНКА ОБЩЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ.

48. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ (ПРОБА АБАЛАКОВА, ТЕСТ «БЫСТРОТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ», СТЕП-ТЕСТ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ТЕСТ КУПЕРА).

49. ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

50. ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ. МЕТОДИКА Р.М.БАЕВСКОГО. ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ПО Г.А.ПАНАСЕНКО. ОПРЕДЕЛЕНИЕ «КОЛИЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ» ПО АМОСОВУ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ (ПО Д.Н.ДАВИДЕНКО).

51. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА.

52. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПО ДАННЫМ ТЕСТА PW/C170 И НЕПРЯМОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ МПК.

7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по дисциплине
(текущее тестирование)

Вариант I

- 1. – сложный многомерный феномен, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия.**
А) работоспособность
Б) здоровье
В) физическая адаптация
Г) уровень жизни
- 2. В каком подходе к исследованию здоровья оно (здоровье) выступает как универсальная человеческая ценность, занимающее определённое положение в ценностной иерархии:**
А) дискурсивном
Б) кросс-культурном
В) феноменологическом
Г) аксиологическом
- 3. – процесс систематического или непрерывного сбора информации о параметрах сложного объекта или процесса:**
А) динамический процесс
Б) оптимизация системы
В) мониторинг
Г) замкнутый динамический цикл
- 4. В мониторинге здоровья анализируются показатели:**
А) антропометрии
Б) двигательной подготовленности
В) функционального состояния
Г) образа жизни
- 5. Дублирование физиологических процессов относится к:**
А) механизмам атрофии
Б) нарушениям энергетического обмена
В) механизмам компенсаторно-приспособительных реакций
Г) нарушениям липидного обмена
- 6. Задержка дыхания на выдохе – это:**
А) проба Штанге
Б) проба Руфье
В) проба Шаповаловой
Г) проба Генчи
- 7. Наиболее распространённая факторная модель здоровья предусматривает, что здоровье зависит от образа жизни на:**
а) 10% б) 20% в) 30% г) 40% д) 50%
- 8. Формы атрофии:**
а) химическая и механическая

- б) физиологическая и патологическая
- в) общая и местная

Вариант II

- 1. В какой модели здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов:**
 - А) ценностно-социальной модели
 - Б) биосоциальной модели
 - В) медицинской модели
 - Г) биомедицинской модели
- 2. Какова доля фактора «образ жизни» в формировании индивидуального здоровья:**
 - А) 10%
 - Б) 20%
 - В) 50%
 - Г) 80%
- 3. В мониторинге физического состояния анализируются показатели:**
 - А) физического развития
 - Б) двигательной подготовленности
 - В) сердечно-сосудистой системы
 - Г) качества жизни
- 4. Повреждение это:**
 - А) патологический процесс, отражающий нарушение обмена веществ в организме
 - Б) изменение клеток, межклеточного вещества, тканей и органов
 - В) гибель отдельных клеток, участков тканей, части органа или целого организма в живом организме
 - Г) уменьшение объёма органа и снижение его функций
- 5. Аллергия – это форма:**
 - А) иммунного дефицита
 - Б) патобиологического фактора
 - В) иммунопатологического процесса
 - Г) иммунной толерантности
- 6. Задержка дыхания на вдохе – это:**
 - А) показатель максимального потребления кислорода
 - Б) проба Штанге
 - В) проба Генчи
 - Г) индекс Скибинского
- 7. Компоненты, составляющие понятие «образ жизни»:**
 - а) уровень жизни
 - б) стиль жизни
 - в) продолжительность жизни
 - г) качество жизни
- 8. Дистрофия это:**
 - а) гибель отдельных клеток, участков тканей, части органа или целого органа в живом организме
 - б) патологический процесс, отражающий нарушение обмена веществ в организме.

- в) уменьшение объёма органа и снижение его функций, происходящее в течение нормальной жизни человека или в результате заболеваний
- г) это комплекс саморегулирующихся процессов, возникающих в каждом организме и позволяющих ему выжить в изменяющихся условиях существования

(промежуточный контроль)

1. Дублирование физиологических процессов относится к:

- А) механизмам компенсаторно-приспособительных реакций
- Б) механизмам атрофии
- В) нарушениям энергетического обмена
- Г) нарушениям липидного обмена

2. В каком подходе к исследованию здоровья оно (здоровье) выступает как универсальная человеческая ценность, занимающее определённое положение в ценностной иерархии:

- А) кросс-культурном
- Б) феноменологическом
- В) дискурсивном
- Г) аксиологическом

3. – процесс систематического или непрерывного сбора информации о параметрах сложного объекта или процесса:

- А) динамический процесс
- Б) мониторинг
- В) замкнутый динамический цикл
- Г) оптимизация системы

4. – сложный многомерный феномен, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого бытия.

- А) физическая адаптация
- Б) работоспособность
- В) здоровье
- Г) уровень жизни

5. В мониторинге здоровья анализируются показатели:

- А) функционального состояния
- Б) антропометрии
- В) двигательной подготовленности
- Г) образа жизни

6. Задержка дыхания на выдохе – это:

- А) проба Руфье
- Б) проба Шаповаловой
- В) проба Штанге
- Г) проба Генчи

7. Наиболее распространённая факторная модель здоровья предусматривает, что здоровье зависит от образа жизни на:

- а) 10% б) 20% в) 30% г) 40% д) 50%

8. Формы атрофии:

- а) физиологическая и патологическая

- б) общая и местная
- в) химическая и механическая

9. В какой модели здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов:

- А) медицинской модели
- Б) ценностно-социальной модели
- В) биосоциальной модели
- Г) биомедицинской модели

10. Какова доля фактора «образ жизни» в формировании индивидуального здоровья:

- А) 20% Б) 50% В) 10% Г) 80%

11. Повреждение это:

- А) патологический процесс, отражающий нарушение обмена веществ в организме
- Б) изменение клеток, межклеточного вещества, тканей и органов
- В) гибель отдельных клеток, участков тканей, части органа или целого организма в живом организме
- Г) уменьшение объёма органа и снижение его функций

12. Аллергия – это форма:

- А) иммунного дефицита
- Б) патобиологического фактора
- В) иммунопатологического процесса
- Г) иммунной толерантности

13. Дистрофия это:

- а) патологический процесс, отражающий нарушение обмена веществ в организме.
- б) уменьшение объёма органа и снижение его функций, происходящее в течение нормальной жизни человека или в результате заболеваний
- в) гибель отдельных клеток, участков тканей, части органа или целого органа в живом организме
- г) это комплекс саморегулирующихся процессов, возникающих в каждом организме и позволяющих ему выжить в изменяющихся условиях существования

14. В мониторинге физического состояния анализируются показатели:

- А) физического развития
- Б) двигательной подготовленности
- В) сердечно-сосудистой системы
- Г) качества жизни

15. Задержка дыхания на вдохе – это:

- А) проба Генчи
- Б) показатель максимального потребления кислорода
- В) проба Штанге
- Г) индекс Скибинского

16. Компоненты, составляющие понятие «образ жизни»:

- а) уровень жизни
- б) стиль жизни
- в) продолжительность жизни
- г) качество жизни

Распределение зачётных единиц:

Сдача зачёта – 3,5 з.е.

Защита реферата – 0,5 з.е.

Распределение баллов рейтинга:

Вид деятельности	Рейтинг, балл
посещаемость лекционных занятий	0 – 20
посещаемость практических занятий	0 – 20
оформление реферата	0 – 10
защита реферата	0 – 10
Участие в научно-практической конференции по тематике дисциплины	0 – 20
написание тестового задания	0 – 100
Сдача зачёта	0 – 100
Максимум	130

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература

Основная:

1. Малозёмов, О.Ю. Основы здоровья и мониторинга физического состояния человека : учебное пособие ; Урал. гос. лесотехн. ун-т, Урал. гос. пед. ун-т, Урал. Федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, М-во физ. культуры, спорта и туризма Свердл. обл. – Екатеринбург : АМБ, 2010. – 212 с.

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности. – М. : Академия, 2008. – 256 с.

Методическая литература

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001г. № 916 «Положение об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи».

2. Нормативные таблицы для определения процента жировой массы тела (С.Розенцвейг) в соответствии с половозрастными особенностями.

3. Коридоры центильной шкалы для оценки показателей физического развития.

4. Ориентировочная таблица для определения типа конституции.

5. Формализованные оценки показателей физического здоровья школьников.

6. Таблицы средних показателей жизненной ёмкости лёгких в различных половозрастных группах населения.
7. Возрастные оценочные нормативы двигательной подготовленности различных групп населения.

Дополнительная

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
3. Воробьёв А.Т., Чудиновских А.В., Гуляева К.Г. Физическое развитие и двигательная подготовленность юношей Екатеринбурга и свердловской области (оценочные таблицы). – Екатеринбург: УрГПУ, 1995. – 28 с.
4. Дубровский, В.И. Валеология: Здоровый образ жизни : Учебник для вузов. - 2-е изд., доп. - М. : RETORIKA-A, 2001. - 560 с.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
6. Журавлёва И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. – М.: Изд-во ин-та социологии РАН, 2002. – 240 с.
7. Ланда Б.Ф. Комплексная оценка состояния физического развития школьников. – Росто-на-Дону: Феникс, 2004. – 252 с.
8. Миронова, Г.Л. Основы формирования здорового образа жизни студентов : методические рекомендации для студентов всех специальностей дневной формы обучения. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2003. - 46 с.
9. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методич. пособие / С.Д.Поляков, С.В.Хрущёв, И.Т.Корнеева и др. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
10. Пауков В.С., Хитров Н.К. Патология: учебник. М.: Медицина, 1995.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2002. – 352 с.
12. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с.

9. ТРЕБОВАНИЯ К РЕСУРСАМ

1. Учебники, учебные пособия, справочная литература.
2. Компьютер с периферией или ноутбук.
3. Доска аудиторная.
4. Секундомеры.
5. Тонометры.
6. Термометр.
7. Калькуляторы
8. Калипер
9. Измерительная лента.
10. Весы напольные медицинские
11. Сухой спирометр
12. Кистевой динамометр

ПРОТОКОЛ

согласования междисциплинарных входов и выходов

Обеспечиваемая дисциплина – *мониторинг физического состояния человека*

Направление – *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

Профиль – *менеджмент в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма*

Курс – 3; Семестр – 5; Трудоёмкость – 144 ч.

Факультет – *гуманитарный*

Кафедра – *физического воспитания и спорта*

Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*

Преподаватель дисциплины – *профессор Малозёмов О.Ю.*

Обеспечивающая дисциплина – *физиология человека*

Курс – 1,2; Семестр – 2,3; Трудоёмкость – 144 ч.

Факультет – *гуманитарный*

Кафедра – *физического воспитания и спорта*

Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*

Преподаватель дисциплины –

- 1.. В результате изучения обеспечивающей дисциплины обучающийся должен:
- знать физиологические основы регуляции основных жизненноважных систем и органов;
 - уметь пользоваться полученными знаниями для коррекции и совершенствования личностного здоровья;
 - иметь навыки в применении полученных знаний в пропаганде здорового образа жизни на примере взаимодействия физиологических систем;
 - иметь представление о физиологических возможностях человека применительно к профессиональной и физкультурно-оздоровительной деятельности
-

2. Прочие согласуемые положения - *нет*

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечивающая дисциплина
_____ (подпись)

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечиваемая дисциплина
_____ (подпись)

Матрица контроля

текущей и итоговой результативности учебного процесса

по дисциплине: “Мониторинг физического состояния человека”

№ раздела	Наименование раздела	Вид и форма учебных занятий, вид, метод и средство контроля					
		аудиторные				самостоятельные	
		лекции		практич. занятия		Реферат	
		текущ	итог	текущ	итог	текущ	Итог
		Контроль посещ-ти	зачёт	Контроль посещ-ти	Тестир	Контрольн график	Защита
1	Предмет, задачи и составные части мониторинга физического состояния	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
2	Современные представления о феноменах «здоровье», «здоровый образ жизни»	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
3	Комплексность научно-исследовательской проблематики здоровья. Многоаспектность феномена «здоровье».	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
4	Понятие «образ жизни» и его категории. Двигательная активность и здоровье.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
5	Отношение к здоровью как проблема его формирования	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
6	Основы общей патологии	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
7	Общая характеристика повреждения. Дистрофия. Некроз. Атрофия	Бланк учёта		Бланк учёта	–	–	–
8	Нарушения обмена веществ	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
9	Компенсаторно-приспособительные реакции. Взаимодействие организма и окружающей среды в условиях патологии. Основные патогенные факторы.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
10	Нарушения кровообращения и лимфообращения.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
11	Иммунопатологические процессы	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
12	Воспаление. Нарушение терморегуляции.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
13	Гипоксия.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–

	Общие реакции организма на повреждение.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Опухоли.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Оценка физического развития.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
	Методы оценки физического развития.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Антропометрические измерения.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Оценка типа телосложения.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Оценка стопы.	Бланк учёта		Бланк учёта	–	–	–
	Оценка функционального состояния организма	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
	Количественная оценка физического состояния по функциональным пробам.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Исследование кардио-респираторной системы.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Исследование вестибулярного анализатора	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Функциональная асимметрия.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Оценка физической подготовленности	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
	Характеристика стандартных тестов физической подготовленности.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Специальные тесты двигательной подготовленности. Оценка уровня физической подготовленности.	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Комплексная оценка состояния физического здоровья для лиц различного возраста и пола	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
	Шкалы и уровни соматического здоровья	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–
	Оценка состояния здоровья в различных подходах и методиках	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	–	–	–

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Автор, наименование	Год из- дания	Коли- чество экзем- пляров в науч- ной биб- лиоте- ке	Количество обучаю- щихся	Коэффициент книгообеспе- ченности
Основная литература					
1	Малозёмов О.Ю., Малозёмова И.И., Рапопорт Л.А. Основы здоровья и мониторинга фи- зического состояния человека: учеб- ное пособие.	2010	15	0	100
Дополнительная литература					
1	Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебное посо- бие для студентов вузов	2008	14	0	100

Лист контрольных мероприятий
(для выдачи обучающемуся)

Максимально возможный балл по виду учебной работы											
Перечень и содержание модуля учебной дисциплины	Текущая аттестация							Контрольное мероприятие			Итого
	Защита отчетов по лабораторной работе	Выполнение практического задания	Выполнение домашних заданий	Написание и защита реферата	Контрольное мероприятие	Посещаемость занятий	Активность на занятиях	Экзамен	Зачет	Защита курсовой работы/проекта	
Б3.Б.6 Мониторинг физического состояния человека	–	–	–	10	15	50		–	25	–	100
Обязательный минимум для допуска к экзамену				20	15	16					