

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА
КАФЕДРА ДИЗАЙНА И ТЕХНОЛОГИЙ

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
ЧЕЛОВЕКА**

Направление и направленность (профиль)

43.03.01 Сервис. Рекреационный и спортивно-оздоровительный сервис

Год набора на ОПОП
2018

Форма обучения
очная

Владивосток 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мониторинг физического состояния человека» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению(ям) подготовки 43.03.01 Сервис (утв. приказом Минобрнауки России от 20.10.2015г. №1169) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 г. N301).

Составитель(и):

Кочеткова И.С., кандидат исторических наук, доцент, Кафедра дизайна и технологий, irina.kochetkova@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры дизайна и технологий от 24.03.2020 , протокол №

11

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Клочко И.Л.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575737265
Номер транзакции	00000000003ED3F7
Владелец	Клочко И.Л.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

Клочко И.Л.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575737265
Номер транзакции	00000000003ED406
Владелец	Клочко И.Л.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Мониторинг физического состояния человека» является обогащение профессиональной подготовки студентов теоретическим обоснованием и конкретными методами измерения, оценки физических состояний человека.

Задачи освоения дисциплины:

- выполнять оценку физического и физиологического состояния человека;
- осуществлять мониторинг изменений, происходящих в психофизиологическом и физическом состоянии
- оперативно обрабатывать первичную статистическую информацию мониторинга физического и психофизиологического состояния и представлять количественную и качественную их оценку.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины (модуля), приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
43.03.01 «Сервис» (Б-СС)	ПК-12	Готовность к осуществлению контроля качества процесса сервиса, параметров технологических процессов, используемых ресурсов	Знания:	приёмы проведения мониторинга физического состояния человека
			Умения:	определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения оздоровления населения
			Навыки:	методами оценки параметров физического состояния различных групп населения

3. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Мониторинг физического состояния человека» относится к вариативной части базового цикла направления 43.03.01 «Сервис», профилю «Рекреационный и спортивно-оздоровительный сервис» и направлена на формирование знаний в области физической культуры, представлений о здоровье. Данная дисциплина способствует развитию навыков осуществления технологических процессов, анализа используемых при этом ресурсов.

Входные требования к изучению дисциплины: дисциплина базируется на знании ряда дисциплин:

Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин и/или

прохождении практик «Основы спортивно-оздоровительного сервиса», «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)», «Рекреалогия и курортология», «Физическая культура и спорт». На данную дисциплину опираются «Оздоровительные технологии в реабилитации и рекреации», «Организация санаторно-курортного дела», «Технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности», «Управление качеством сервисных услуг».

4. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
43.03.01 Сервис	ОФО	Бл1.В	4	3	73	18	54	0	1	0	35	3

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

5.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
		Лек	Прак	Лаб	СРС	
1	Предмет, задачи, принципы и составные части мониторинга	2	4	0	2	устный опрос.
2	Организм как система. Общие закономерности регуляции систем организма	2	4	0	5	опрос
3	Основные подходы к исследованию физического состояния человека	2	4	0	5	устный опрос, презентация
4	Методы математико-статистической обработки измерений.	2	8	0	5	письменный опрос выполнение практических заданий
5	Осуществление мониторинга физического состояния человека.	2	10	0	4	выполнение практических заданий, дневник здоровья
6	Мониторинг нервной системы сердечно-сосудистой системы и системы дыхания.	2	4	0	7	выполнение практических заданий
7	Использование современных здоровье сберегающих технологий.	4	10	0	5	выполнение практических заданий, ответ в форме презентации
8	Профилактическая деятельность	2	10	0	2	защита проекта
Итого по таблице		18	54	0	35	

5.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Предмет, задачи, принципы и составные части мониторинга.

Содержание темы: Понятия «мониторинг», «мониторинг физического состояния», «мониторинг здоровья», «физическое состояние», «тестирование». Предмет мониторинга физического состояния (физическое развитие и двигательная подготовленность). Этапы развития и становления мониторинга физического состояния в процессе рекреационной и спортивно-оздоровительной деятельности. Направленность и задачи МФС Принципы построения мониторинга в физической культуре (системности, комплексности, проблемно-целевой ориентации, научности, разнообразия, оптимизации). Объект мониторинга и его характеристики (дошкольники, учащиеся, лица среднего и пожилого возраста). Методология мониторинга. Информационно-диагностическая технология реализации. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, семинар.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическим занятиям.

Тема 2 Организм как система. Общие закономерности регуляции систем организма.

Содержание темы: Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Состояние здоровья и образ жизни человека. Взаимодействие психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействие окружающей среды. Главные регуляторные функции организма. Влияние гуморальной и нервной функций на работу организма. Параметры состояния здоровья: работоспособность, продолжительность жизни, рождаемость. Морфофизиологические основы развития двигательных качеств. Характеристика физических состояний, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Реакции систем организма на физические нагрузки. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционное занятие. Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическим занятиям.

Тема 3 Основные подходы к исследованию физического состояния человека.

Содержание темы: Климатические ресурсы. Рельеф как рекреационный ресурс. Ресурсы поверхностных вод. Ресурсы минеральных вод. Ресурсы лечебных грязей. Растительные ресурсы. Ресурсы животного мира. Лечебные свойства хлоридных минеральных вод на организм человека. Лечебные свойства гидрокарбонатных минеральных вод на организм человека. Лечебные свойства сульфатных минеральных вод на организм человека. Лечебные свойства углекислых вод на организм человека. Лечебные свойства сероводородных минеральных вод на организм человека. Лечебные свойства бромных минеральных вод на организм человека. Лечебные свойства йодных минеральных вод на организм человека. Лечебные свойства железистых минеральных вод на организм человека. Лечебные свойства радоновых минеральных вод на организм человека. Лечебные свойства торфяных грязей на организм человека. Лечебные свойства иловых грязей на организм человека. Лечебные свойства морских грязей на организм человека. Аэротерапия. Гелиотерапия. Талассотерапия. Спелеотерапия. Галотерапия. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционное занятие. Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическим занятиям.

Тема 4 Методы математико-статистической обработки измерений.

Содержание темы: Качественные и количественные измерения, типы измерительных шкал (наименований, порядка, отношений, интервальная) и норм, их характеристика и пригодность. Основные положения теории измерений физического состояния лиц различного возраста, пола, уровня здоровья и физической подготовленности. Математико-статистические методы в МФС. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, семинар.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическим занятиям.

Тема 5 Осуществление мониторинга физического состояния человека.

Содержание темы: Методы исследования физического состояния. Оценка физического развития школьников и студентов. Оценка антропометрических индексов. Антропометрия как совокупность приемов и методов, помогающих оценить особенности и состояние человеческого тела. Установление наиболее важных, для здоровья человека параметров на основе антропометрических показателей. Способы вычисления антропометрических данных. Роль антропометрии в жизни человека, в сохранении его физического здоровья. Проведение антропометрических исследований, с использованием установленных параметров. Определение уровня физиологического состояния методом регрессии. Оценка функционального состояния различных систем организма. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, семинар.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическим занятиям.

Тема 6 Мониторинг нервной системы сердечно-сосудистой системы и системы дыхания.

Содержание темы: Параметры диагностики функционального состояния ЦНС. Критерии силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов. Координационные пробы для оценки координационной функции нервной системы. Оценка динамической координации. Оценка рефлекторных реакций. Методы оценки функционального состояния вегетативной нервной системы. Функциональные характеристики сердечно-сосудистой системы. Анализ системы внешнего дыхания.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, семинар.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическим занятиям.

Тема 7 Использование современных здоровье сберегающих технологий.

Содержание темы: Понятие «здоровье сберегающие технологии». Нормативные и методические материалы для получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья людей. Основополагающие цели здоровье сберегающих технологий. Функции здоровье сберегающих технологий. Принципы и классификация здоровье сберегающих технологий. Методы стимулирования ЗОЖ и самосовершенствование в этой области. Общая характеристика здорового образа жизни. Режим труда и отдыха, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, медицинская активность, борьба с вредными привычками.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, семинар.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическим занятиям.

Тема 8 Профилактическая деятельность .

Содержание темы: Цели и задачи государственной политики в области оздоровления населения, реабилитации больных. Функции государства в курортной сфере. Обязательства государства и проблемы социальных гарантий в области санаторно-курортного обеспечения. Нормативно-правовое обеспечение санаторно-курортного обслуживания в России. Федеральный закон «О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах» Основные категории лиц, включенные в систему санаторно-курортного обеспечения государства. Система государственного финансирования санаторно-курортного дела. Роль страхования в медицинском и санаторно-курортном обслуживании населения. Использование средств Пенсионного Фонда Российской Федерации на санаторно-курортное обеспечение. Целевые программы развития санаторно-курортной сферы страны .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, семинар.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практическим занятиям.

6. Методические указания по организации изучения дисциплины (модуля)

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1 Основная литература

1. Вайнер Э., Волинская Е. В. Валеология : Учебники и учебные пособия для ВУЗов [Электронный ресурс] - Москва : ФЛИНТА , 2018 - 311 - Режим доступа:

http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=363949

2. Прохорова Э. М. Валеология : Учебное пособие [Электронный ресурс] : ИНФРА-М, 2016 - 256 - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=256954>

3. Самоконтроль состояния здоровья на занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс] - 6 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/208774>

8.2 Дополнительная литература

1. Бурлыков Владимир Данзанович. Мониторинг физической подготовленности студентов: содержание и технология проведения [Электронный ресурс] , 2014 - 14 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/299403>

2. Демчук Е. Е. Сущность самостоятельной работы студентов по физическому состоянию здоровья [Электронный ресурс] , 2015 - 23 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/319647>

3. Петров Владимир Александрович. Методы определения и оценки состояния здоровья и физического развития детей и подростков [Электронный ресурс] , 2014 - 168 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293643>

4. Саранча Е.О. Окружающая среда и состояние здоровья населения / Е. О. Саранча // Санитарный врач. - 2012г. - №4 - с.38-43

8.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. Консультант Плюс- [Режим доступа]:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

2. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

3. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

4. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: <https://znanium.com/>

5. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

6. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

Основное оборудование:

- Мультимедийный комплект №1 в составе:проектор Casio XJ-V2, экран

Программное обеспечение:

- Microsoft Office Pro Plus 2013 МАК