

## **АННОТАЦИЯ**

рабочей программы по дисциплине

### **Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы магистратуры по направлению подготовки  
**49.04.01 - «Физическая культура»**

Квалификация - магистр

Форма обучения – очная/заочная

## **1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины « Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом » составлена в соответствии с учебным планом подготовки *магистров* по направлению 49.04.01 - Физическая культура в соответствие с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физкультурно-оздоровительных технологий и реализация их в своей профессиональной деятельности.

### **1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Магистр по направлению подготовки «49.04.01- Физическая культура» по дисциплине «Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

педагогическая деятельность:

внедрять инновационные технологии в учебную деятельность по дисциплине по физической культуре и спорту;

оценивать эффективность учебной деятельности по дисциплине по физической культуре и спорту и вносить в него соответствующие коррективы;

разрабатывать методические пособия по дисциплине по физической культуре и спорту для конкретного контингента занимающихся;

научно-исследовательская деятельность:

постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области выявления научных проблем и способов их решения;

выявлять и формулировать актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта;

внедрять инновационные и современные компьютерные технологии в практику научных исследований в области физической культуры и спорта; разрабатывать программы научных исследований и методологию их реализации.

### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к **Блоку 1 дисциплина по выбору**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается во 2 семестре по очной форме обучения, в 3 семестре по заочной форме обучения Вид промежуточной аттестации: зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам:

История и методология науки, Логика, Профессионализм в сфере ФКиС, Современное состояние фитнес индустрии.

### 1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

#### **б) профессиональными (ПК):**

- способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности (ПК-16)

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	-систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт (ПК-16); - основные тенденции по ведению здорового образа жизни, рекомендации для повышения мотивации к ведению здорового образа жизни, (ПК-16) - современные технологии управления своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности профессионально-педагогической деятельности (ПК-16); - стратегии разрешения практических и научных проблем в фитнесе с помощью современных технологий (ПК-16).
Уметь:	-разрабатывать программы (схемы) научного исследования; интерпретировать и обобщать данные исследований различных участников коллектива в соответствии с логикой поставленных задач(ПК-16); -оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре, применять основные принципы здорового образа жизни при разработке рекомендаций и поддержания мотивации самосовершенствования в профессиональной среде (ПК-16); - контролировать и оценивать процесс развития своих

	<p>психофизических возможностей и вносить коррективы в физкультурно-оздоровительные программы в целях повышения результативности педагогической деятельности (ПК-16);</p> <p>- проводить анализ и представлять интегративную информацию по вопросам развития физической культуры на местном, региональном уровне для принятия решений по её усовершенствованию (ПК-16).</p> <p>- интерпретировать и критически осмысливать научные факты, полученные в результате исследований в фитнесе (ПК-16).</p>
Владеть:	<p>- актуальными методами и приёмами организации и проведения научно - исследовательской работы в области фитнеса (ПК-16);</p> <p>- методами и приемами эффективного поддержания собственного здоровья, повышению мотивации к соблюдению норм и рекомендаций здорового образа жизни (ПК-16);</p> <p>- опытом формирования готовности к достижению результата при освоении профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения успешной социальной и профессионально-педагогической деятельности в фитнесе (ПК-16);</p> <p>- актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности для контроля и оценки состояния занимающихся фитнесом (ПК-16);</p> <p>- Опытном поиска проблемных ситуаций в теории и практике ФКиС с учетом знаний смежных областей науки (ПК-16).</p>

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ: *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	28		28		
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4		4		
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	24		24		
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	80		80		
В том числе:	-	-	-	-	-
Исследовательский проект	20		20		
Изучение теоретического материала	14		14		
Реферат	6		6		
Подготовка к письменной работе	5		5		
Письменное домашнее задание	10		10		
Подготовка к презентации проекта	10		10		
Оформление стендового доклада	5		5		

Подготовка к зачёту	10		10		
<b>Вид промежуточной аттестации (зачёт)</b>			+		
Общая трудоемкость	часы	108		108	
	зачетные единицы	3		3	
Интерактивные занятия*	12		12		

*заочная форма обучения*

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>			
		1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	18			18	
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4			4	
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	14			14	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	90			90	
В том числе:	-	-	-	-	-
Изучение теоретического материала	18			18	
Подготовка к контрольной работе	12			12	
Исследовательский проект	25			25	
Письменное домашнее задание	13			13	
Оформление доклада	8			8	
Подготовка к презентации проекта	8			8	
Подготовка к зачёту	6			6	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачёт)</b>				+	
Общая трудоемкость	часы	108		108	
	зачетные единицы	3		3	
Интерактивные занятия*	8			8	