

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине

### Детский фитнес

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 «Детский фитнес» составлена в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению 49.04.01 - физическая культура в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области детского фитнеса 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 должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

*Рекреационной деятельности:*

- постоянно повышать свою профессиональную квалификацию;
- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области оздоровительных технологий;
- разрабатывать индивидуальные рекреационные программы для различного контингента занимающихся;
- анализировать эффективность рекреационных программ и вносить в них соответствующие коррективы;
- технологий;

### 1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

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

следующим дисциплинам: Современное состояние фитнес индустрии, ФОТ в различные возрастные периоды, ФОТ для женщин, Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом, Современные проблемы наук о ФК иС.

#### 1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

##### **профессиональными (ПК):**

способностью разрабатывать, реализовывать и корректировать индивидуальные программы (проекты) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учетом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся (ПК-17)

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уровень своих способностей и психофизических возможностей (ПК-17);</li> <li>✓ роль рекреационной деятельности для разных возрастных групп (ПК-17);</li> <li>✓ методологию и технологию планирования, организацию и осуществление рекреационной деятельности с детьми и подростками (ПК-17);</li> <li>✓ основные теории, методы и технологии в области пропаганды физической культуры и спорта (ПК-17);</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ оценивать свои способности и психофизические возможности, обеспечивающие успешность овладения профессиональными умениями (ПК-17);</li> <li>✓ контролировать процесс развития своих психофизических возможностей и в случае рассогласования между достигнутым запланированным уровнем подготовленности вносить необходимые коррективы в планы занятий (ПК-17);</li> <li>✓ формулировать свою точку зрения при выборе программ рекреационной деятельности для разных возрастных групп (ПК-17);</li> <li>✓ составлять программы рекреационной деятельности для детей разного возраста разного уровня подготовленности (ПК-17);</li> <li>✓ интерпретировать новейшие теории в области пропаганды физической культуры и спорта (ПК-17);</li> <li>✓ определять адекватные методы и технологии для пропаганды физической культуры и спорта (ПК-17);</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ опытом формирования готовности к достижению должного уровня развития физических и психических возможностей, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения социальной и профессионально-педагогической деятельности после окончания учебного заведения (ПК-17);</li> <li>✓ опытом сравнения сильных и слабых сторон программ рекреационной деятельности для разных возрастных групп (ПК-17);</li> <li>✓ опытом выступления и разъяснения роли рекреационной деятельности в сфере детского фитнеса (ПК-17);</li> <li>✓ опытом планирования, управления и контроля в рекреационной деятельности (ПК-17);</li> <li>✓ методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта (ПК-17);</li> <li>✓ новейшими теориями и концепциями и интерпретациями системы</li> </ul>

понятийных категорий (ПК-17).

### 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>	<b>28*</b>			<b>28</b>	
В том числе:					
Лекции	4*			4	
Семинары (С)	24*			24	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>80</b>			<b>80</b>	
В том числе:					
Изучение теоретического материала	10			10	
Подготовка к теоретическим сообщениям	10			10	
Написание реферата	5			5	
<i>Анализ видео материалов по детскому фитнесу</i>	10			10	
<i>Подбор и изучение специальной литературы</i>	10			10	
<i>Подготовка презентации оздоровительной фитнес-технологии</i>	5			5	
<i>Подготовка к проведению открытого занятия по фитнес-технологии</i>	5			5	
<i>Подготовка к аудиторным занятиям</i>	15			15	
<i>Подготовка к зачету</i>	10			10	
Вид промежуточной аттестации - зачет					
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>			<b>108</b>	
	<b>зачетные единицы</b>			<b>3</b>	

**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* - ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ  
Интерактивное обучение – 14 часов

### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>18*</b>			<b>18</b>	
В том числе:					
Лекции	4*			4	
Семинары (С)	14*			14	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>90</b>			<b>90</b>	
В том числе:					
<i>Изучение теоретического материала</i>	10			10	
<i>Подготовка к теоретическим сообщениям</i>	10			10	
<i>Написание реферата</i>	5			5	
<i>Анализ видео материалов по детскому фитнесу</i>	10			10	
<i>Подбор и изучение специальной литературы</i>	10			10	
<i>Подготовка презентации к оздоровительной фитнес-технологии</i>	5			5	
<i>Подготовка к проведению фрагмента открытого занятия по фитнес-технологии</i>	5			5	

<i>Подготовка к аудиторным занятиям</i>	15			15	
<i>Подготовка к контрольной работе</i>	10			10	
<i>Подготовка к зачету</i>	10			10	
Вид промежуточной аттестации - зачет					
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>		<b>108</b>	
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	

**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* - ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ  
Интерактивное обучение – 10 часов