

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**«Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом»**  
основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки высшего образования  
**49.04.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки:

**Физкультурно-оздоровительная работа**

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 (модуля) является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области физкультурно-оздоровительной работы с населением и реализация их в своей профессиональной деятельности.

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

Результаты 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:

- постоянно повышать свою профессиональную компетенцию в области планирования и осуществления культурно-просветительской деятельности;
- разрабатывать целевые кампании по пропаганде физической культуры и спорта.

### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Дисциплина относится к Блоку 1 вариативной части. Дисциплины по выбору (Б.1.ДВ.01.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре по очной и 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, Современные проблемы наук о ФКиС, ТиМ спорта высших достижений, Психологическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**а) общекультурные (ОК)**

- способность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);

**б) профессиональные (ПК):**

- способность направлять все виды своей профессиональной деятельности на пропаганду здорового образа жизни различных групп населения, на формирование физической культуры личности, как комплексной, целенаправленной системы на основе междисциплинарного подхода (ПК-29).

#### 1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>- теоретические основы тестирования в физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения своего педагогического мастерства (ОК-3)</li><li>- новые методы исследования физического состояния лиц, занимающихся физической культурой, для повышения своего научно-педагогического потенциала (ОК-3);</li><li>- основные тенденции по ведению здорового образа жизни, рекомендации для повышения мотивации к ведению здорового образа жизни (ПК-29);</li><li>- технологию организации и проведения тестирования физического состояния лиц, занимающихся фитнесом (ПК-29);</li><li>- современные технологии управления своим физическим и психическим состоянием в целях повышения результативности профессионально-педагогической деятельности (ПК-29);</li><li>- методы пропаганды физической культуры и спорта среди населения с помощью современных информационных технологий (ПК-29).</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>- интерпретировать и критически осмысливать научные факты, полученные в результате исследований в фитнесе в целях повышения результативности педагогической деятельности (ОК-3);</li><li>- применять основные принципы здорового образа жизни при разработке рекомендаций и поддержания мотивации самосовершенствования в профессиональной деятельности (ОК-3);</li><li>- оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре, применять основные принципы здорового образа жизни при разработке рекомендаций и поддержания мотивации самосовершенствования (ОК-3);</li><li>- проводить анализ и представлять интегративную информацию по вопросам совершенствования профессиональной деятельности в фитнесе (ПК-29);</li><li>- разрабатывать программы (схемы) педагогического исследования; интерпретировать и обобщать данные исследований физического состояния лиц, занимающихся фитнесом (ПК-29);</li><li>- контролировать и оценивать процесс развития психофизических возможностей и вносить коррективы в физкультурно-оздоровительные программы (ПК-29);</li><li>- проводить пропагандистские мероприятия для привлечения населения к ведению здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительным занятиям (ПК-29).</li></ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"><li>- опытом поиска проблемных ситуаций в теории и практике ФКиС для самосовершенствования в профессиональной сфере учетом знаний смежных областей науки (ОК-3);</li><li>- опытом формирования готовности к достижению результата при овладении профессиональными навыками в процессе обучения в вузе и для обеспечения успешной социальной и профессионально-педагогической деятельности в фитнесе (ОК-3);</li><li>- актуальными методами и приемами организации и проведения исследовательской работы в области фитнеса (ПК-29);</li><li>- методами и приемами эффективного поддержания собственного здоровья, повышению мотивации к соблюдению норм и рекомендаций здорового образа жизни (ПК-29);</li><li>- актуальными средствами, методами, технологиями профессиональной деятельности для контроля и оценки состояния лиц, занимающихся фитнесом (ПК-29);</li><li>- приемами проведения пропагандистской работы в сфере физической культуры и спорта (ПК-29).</li></ul>

## 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>24</b>			<b>24</b>	
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4			4	
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	20			20	
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>84</b>			<b>84</b>	
В том числе:	-	-	-	-	-
Исследовательский проект	24			24	
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	<b>108</b>		<b>108</b>	
	зачетные единицы	3		3	
Интерактивные занятия*	12				

### *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	
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	14			14	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>90</b>			<b>90</b>	
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	<b>108</b>		<b>108</b>	
	зачетные единицы	3		3	
Из 18 часов аудиторных - 8 часов интерактивные занятия*	8			8	