

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.02.01 Фитнес-тестирование  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для  
набора 2022)

Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование у студентов навыков тестирования и оценки показателей физического состояния занимающихся фитнесом различных возрастно-половых групп.

Задачи изучения дисциплины:

Освоить технологию оценки физического развития занимающихся различных возрастно-половых групп.

Освоить технологию оценки физических кондиций занимающихся различных возрастно-половых групп.

Освоить технологию оценки функционального состояния занимающихся различных возрастно-половых групп.

Освоить технологию описания изучаемых показателей, алгоритм их использования в физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина по выбору «Оценка физического состояния населения» является важным предметом профессиональной подготовки бакалавров физкультурного образования. Она непосредственно связана с такими основополагающими дисциплинами как «Методика обучения и воспитания» и «Моделирование образовательного процесса по физической культуре», дополняет и конкретизирует их в части контроля и учета показателей физического состояния обучающихся. Компетенции, полученные в ходе освоения данной дисциплины необходимы при осуществлении практической деятельности в области физической культуры и спорта.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 8	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	48	48
Лекционные (ЛК)	12	12
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	36	36
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа	24	24

студентов (СРС)		
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-5	ОПК-5.1 Знает: принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	Знать: Принципы организации контроля и оценивания физического состояния обучающихся; технологии и методы, позволяющие проводить корректировку показателей физического состояния
ОПК-5	Умеет: применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.	Уметь: применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического состояния
ОПК-5	Владеет: действиями (навыками) применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся: формируемых в преподаваемом предмете предметных и метапредметных результатов; действиями (навыками) освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить	Владеть: действиями (навыками) применения методов контроля и оценки показателей физического состояния

	коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися.	
ПК-2	Знает: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения физической культуре (согласно ФГОС и примерной учебной программе по физической культуре); методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения физической культуре	Знать: методы и приемы контроля, оценивания и коррекции показателей физического состояния
ПК-2	Умеет: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся; оценивать достижения обучающихся на основе взаимного дополнения количественной и качественной характеристик образовательных результатов (портфолио, профиль умений, дневник достижений и др.)	Уметь: разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы по коррекции физического состояния обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей в целях реализации гибкого алгоритма управления процессом образовательной деятельности обучающихся
ПК-2	Владеет: умениями по созданию и применению в практике обучения физической культуре рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом	Владеть: Владеть: умениями по созданию и применению в практике обучения физической культуре методических разработок, дидактических материалов по коррекции физического состояния с учетом

	индивидуальных особенностей учащихся	индивидуальных особенностей учащихся
ПК-4	Знает: способы организации образовательной деятельности обучающихся при обучении физической культуре, приемы мотивации школьников к учебной и учебно-исследовательской работе по физической культуре	Знать: приемы мотивации занимающихся к учебной и учебно-исследовательской работе по изучению показателей физического состояния
ПК-4	Умеет: организовывать различные виды деятельности обучающихся в образовательном процессе по физической культуре; применять приемы, направленные на поддержания познавательного интереса	Уметь: применять приемы, направленные на поддержания познавательного интереса занимающихся к своему физическому состоянию
ПК-4	Владеет умениями организации разных видов деятельности обучающихся при обучении физической культуре и приемами развития познавательного интереса	Владеть: умениями организации познавательной деятельности обучающихся в процессе изучения показателей физического состояния
ПК-6	Знает: теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, исторические, социально-экономические и медико-биологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФОД	Знать: теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, исторические, социальноэкономические и медикобиологические основы оценки физического состояния населения
ПК-6	Умеет: подбирать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся	Уметь: подбирать содержание физкультурнооздоровительной деятельности для коррекции показателей физического состояния обучающихся
ПК-6	Владеет: умениями	Владеть: умениями

и навыками проектирования и реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов	и навыками проектирования и реализации программ по оценке физического состояния лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов
--	--

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Технология оценки физического развития занимающихся в различных в возрастно-половых групп	Физическое развитие человека: определение понятия, основные показатели и факторы его определяющие. Методы исследования и оценки показателей физического развития человека. Оценка основных показателей физического развития, определение уровня и гармоничности физического развития. Определение ИМТ. Оценка компонентного состава тела. Определение типа телосложения. Визуальная и пальпаторная оценка состояния опорно-двигательного аппарата.	24	4	12	0	8
	1.2	Технология оценки физических кондиций	Определение понятия физическая подготовленность. Методы исследования и	24	4	12	0	8

		занимающихся различных в возрастно-половых групп.	оценки показателей физической подготовленности занимающихся. Определение уровня физической подготовленности занимающихся различных возрастных групп.					
	1.3	Технология оценки функционального состояния занимающихся различных в возрастно-половых групп.	Характеристика основных функциональных систем организма человека. Влияние занятий физической культурой на основные функциональные системы организм человека. Методы исследования и оценки показателей функционального состояния занимающихся фитнесом. Исследование и оценка показателей функционального состояния занимающихся различных половозрастных групп.	24	4	12	0	8
Итого				72	12	36	0	24

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Физическое развитие человека: определение понятия, основные показатели	Определение понятия физическое развитие, основные показатели физического развития человека, факторы, влияющие на показатели физического развития человека	2

		и факторы его определяющие.		
	1.1	Методы исследования и оценки показателей физического развития человека.	Характеристика антропометрических методик (соматометрия, физиометрия, соматоскопия). Характеристка метода индексов. Характеристика метода антропометрических стандартов.	2
	1.2	Определение понятия физическая подготовленность.	Физическая подготовленность - результат физической подготовки. Влияние занятий ФК на показатели физического развития человека	2
	1.2	Методы исследования и оценки показателей физической подготовленности занимающихся	Педагогическое тестирование (метод контрольных испытаний): характеристика метода исследования, основные требования к тестам (контрольным испытаниям), подбор контрольных упражнений.	2
	1.3	Характеристика основных функциональных систем организма человека. Влияние занятий физической культурой на основные функциональные системы организма человека.	Характеристика сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы и т.д.	2
	1.3	Методы исследования и оценки показателей функционального состояния занимающихся	Функциональные пробы	2



я фитнесом.

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Оценка основных показателей физического развития, определение уровня и гармоничности физического развития. Определение ИМТ.	Выполнение практико-ориентированного задания.	4
	1.1	Оценка компонентного состава тела. Определение типа телосложения.	Выполнение практико-ориентированного задания.	4
	1.1	Визуальная и пальпаторная оценка состояния опорно-двигательного аппарата.	Выполнение практико-ориентированного задания.	4
	1.2	Определение уровня физической подготовленности занимающихся различных возрастных групп.	Исследование и оценка показателей развития основных физических качеств занимающихся различных возрастно-половых групп	12
	1.3	Исследование и оценка показателей функционального состояния	Оценка подвижности в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника. Оценка функционального состояния основных суставов и групп мышц.	12

		занимающихся различных половозрастных групп.	Оценка статического равновесия и вестибулярной устойчивости. Оценка гиперкапнической и гипоксической устойчивости организма с реакцией сердечно-сосудистой системы. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку (степ-тест)	
--	--	--	--	--

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Физическое развитие человека: определение понятия, основные показатели и факторы его определяющие. Методы исследования и оценки показателей физического развития человека.	Изучение научнометодической литературы по рассматриваемым темам, конспектирование, подготовка докладов и электронных презентаций	8
	1.2	Определение понятия физическая подготовленность. Методы исследования и оценки показателей физической подготовленности занимающихся.	Изучение научнометодической литературы по рассматриваемым темам, конспектирование, подготовка докладов и электронных презентаций	8
	1.3	Характеристика основных функциональных систем организма человека. Влияние занятий физической культурой на основные	Изучение научнометодической литературы по рассматриваемым темам, конспектирование, подготовка докладов и электронных презентаций	8

	<p>функциональные системы организм человека. Методы исследования и оценки показателей функционального состояния занимающихся фитнесом.</p>	
--	--	--

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. Проектирование физического воспитания студентов [Текст] : учеб.- метод. пособие / А.А. Шибаева [и др.] ; Забайкальский государственный университет. - Чита : ЗабГУ, 2019. - 314 с.
2. Николенко, Ю.Ф. Проектирование процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 173 с.
3. Проектирование физического воспитания школьников [Текст] : учеб.-метод. пособие / Геберт В.К., Николенко Ю.Ф., Шибаева А.А., Овчинникова Е.И. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 212 с.

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Проектирование физического воспитания школьников [Текст] : учеб.-метод. пособие / Геберт В.К., Николенко Ю.Ф., Шибаева А.А., Овчинникова Е.И. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 212 с.
2. Проектирование физического воспитания студентов [Текст] : учеб.- метод. пособие / А.А. Шибаева [и др.] ; Забайкальский государственный университет. - Чита : ЗабГУ, 2019. - 314 с.
3. Николенко, Ю.Ф. Проектирование процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 173 с.

##### **5.2. Дополнительная литература**

###### **5.2.1. Печатные издания**

1. Горская И. Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Горская И.

Ю.,Баймакова Л. Г.,Кайгородцева О. В. - Омск : СибГУФК, 2021. - 120 с.

2. Мониторинг физического состояния обучающихся [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2019. - 123 с.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Горская И. Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Горская И. Ю.,Баймакова Л. Г.,Кайгородцева О. В. - Омск : СибГУФК, 2021. - 120 с.

2. Мониторинг физического состояния обучающихся [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2019. - 123 с.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

### 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Рекомендуется осуществлять обучение по дисциплине на основе балльно-рейтинговой системы оценивания образовательных достижений студентов.

Разработчик/группа разработчиков:  
Юлия Фёдоровна Николенко

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.