

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 2023)

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	Владет: 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 возрастно-половыми 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). Характеристика 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»	https://e.lanbook.com/
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://urait.ru/

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.