

## АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Разработка и оценка программ физической активности» предназначена для направления подготовки 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Медицинское и фармакологическое обеспечение спорта высших достижений».

Трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е. (144 ч.). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (18 ч.), практические занятия (18 ч.), лабораторные занятия (не предусмотрены), практические занятия с использованием МАО (18 ч.), самостоятельная работа студента (108 ч., в том числе 27 часов на экзамен). Дисциплина реализуется на 1 курсе в 1 семестре и относится к дисциплинам выбора вариативной части блока «Дисциплины (модули)». Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Управление в физкультурно-спортивной отрасли», «Теоретико-методологические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов».

Содержание дисциплины охватывает ниже следующий круг вопросов. Физическая активность человека как социально-биологический феномен. Общая физическая подготовка в системе формирования здорового образа жизни человека. Режим двигательной активности и работоспособность. Программа увеличения физической активности. Методы измерения (оценки) интенсивности физической активности.

**Цели** освоения дисциплины – сформировать у слушателей навыки разработки программ физической активности с учетом индивидуально-физиологических особенностей человека, а также умение оценивать уровень физической активности.

**Задачи** курса:

- дать студентам основы знаний о физической активности;
- способствовать усвоению слушателями навыков по разработке программ физической активности с учетом индивидуальных психофизических особенностей организма;

- сформировать умение ориентироваться в различных программах, знать их особенности и перспективы;

- развить умение подходить к оценке результатов программ физической активности с позиций индивидуализации и персонализации.

Для успешного изучения дисциплины «Разработка и оценка программ физической активности» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции (из ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура № 33796 от 25.08.2014):

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);

- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11).

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции.

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ПК-7 способностью обобщать и анализировать опыт своих коллег и собственный профессиональный опыт при решении проблем в различных условиях, интерпретировать результаты научных	Знает	способы анализа и оценки профессиональной деятельности;
	Умеет	-анализировать профессиональный опыт; -оценивать собственный опыт профессиональной деятельности и своих коллег; -интерпретировать результаты научных исследования
	Владеет	навыками использования профессионального опыта и результатов научных исследований при решении актуальных проблем функционирования физкультурно-спортивной практики

исследований		
ПК–15: способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности	Знает	основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними; классификацию науки и научных исследований; принципы и систему подготовки спортсменов; контроль, управление и моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки, влияние экстремальных условий и внутренировочных и внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое обеспечение и др.) на подготовку спортсменов, главные направления научных исследований, непосредственно связанных со сферой деятельности (видом спорта) и др.
	Умеет	самостоятельно приобретать и определять новые знания в области спортивной тренировки, в том числе в смежных областях знаний; использовать логические операции классификации и систематизации процессов, систем, явлений, объектов физической культуры и спорта, оперировать научными знаниями о физической культуре и спорте и избранном виде спорта, применять на практике знания о современных технологиях, средствах и методах подготовки спортсменов различного контингента; использовать знания при анализе, контроле и управлении процессом подготовки спортсменов.
	Владеет	современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки спортсменов различной

		квалификации.
ПК–22: способность и готовность использовать современные средства, методы и технологии отбора и подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировки, оценивать эффективность их применения, реализовывать инновационные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	Знает	компоненты и факторы, формирующие индивидуальное здоровье человека
	Умеет	подобрать средства, методы и технологии отбора и подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировки и интерпретировать получаемые в ходе исследований результаты;
	Владеет	навыками анализа эффективности методов подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировки

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Разработка и оценка программ физической активности» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения:

- лекция-дискуссия;
- доклады-обсуждения.