

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования "Российский государственный профессионально-  
педагогический университет"

Институт физической культуры, спорта и здоровья

Кафедра теории и методики физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.06.01 ПСИХОТЕХНИКИ РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ В  
ФИТНЕС-ЦЕНТРАХ**

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Современные фитнес-технологии

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 4 з.е.  
в академических часах: 144 ак.ч.

Проректор  
по образовательной  
деятельности  
Габышева

Л. К.

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой теорий и методик физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент  
Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук Комлева С. В.

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - формирование целостных представлений о технологии индивидуальной работы с клиентом, формированию профессиональных компетенций бакалавра, связанных с готовностью решать проблемы клиента путем привлечения соответствующих специалистов, мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов в процессе осуществления профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- обеспечить овладение знаниями об основных современных психотехнологиях, познакомить с основными методиками и техниками;
- дать представление об условиях, необходимых для эффективного использования психотехник и психотехнологий в индивидуальной работе с клиентами;
- заложить основы практических навыков применения психотехник;
- научить прогнозировать результат психологического воздействия и оценивать его эффективность.

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

ПК-П1 Способен организовывать дополнительное образование детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности

ПК-П1.1 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности

*Знать:*

ПК-П1.1/Зн1 Положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования детей и взрослых, локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.1/Зн2 Методологические основы современного дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П1.1/Зн3 Современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П1.1/Зн4 Особенности построения компетентностно-ориентированного образовательного процесса

ПК-П1.1/Зн5 Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных образовательных программ

ПК-П1.1/Зн6 Внутренние и внешние (средовые) условия развития дополнительного образования в организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.1/Зн7 Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных обучающихся, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ПК-П1.1/Зн8 Стадии профессионального развития педагогических работников

ПК-П1.1/Зн9 Правила слушания, ведения беседы, убеждения, приемы привлечения внимания, структурирования информации, преодоления барьеров общения; логика и правила построения устного и письменного монологического сообщения, ведения профессионального диалога, формы представления предложений по развитию образования руководителям и педагогическому коллективу

ПК-П1.1/Зн10 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся

*Уметь:*

ПК-П1.1/Ум1 Ориентироваться в источниках, анализировать и обобщать информацию о государственной и региональной политике в области образования, необходимую для определения требований к качеству дополнительного образования детей и (или) взрослых

ПК-П1.1/Ум2 Изучать рынок дополнительных образовательных услуг

ПК-П1.1/Ум3 Определять, изучать и анализировать внутренние и внешние (средовые) условия развития организации, осуществляющей образовательную деятельность, в том числе социально-экономические условия деятельности, социально-психологические особенности контингента обучающихся, методическое и кадровое обеспечение

ПК-П1.1/Ум4 Разрабатывать и представлять руководству и педагогическому коллективу предложения по развитию организации, осуществляющей образовательную деятельность, перечню и содержанию образовательных программ, обеспечению качества их реализации, совершенствованию кадрового, нормативного, учебно-методического и материально-технического обеспечения

ПК-П1.1/Ум5 Создавать условия для появления новых творческих объединений, отвечающих интересам детей и (или) взрослых, развития деятельности детских и молодежных общественных организаций

ПК-П1.1/Ум6 Контролировать и организовывать работу педагогических работников, детских и молодежных объединений: посещать занятия и досуговые мероприятия, анализировать и обсуждать их с педагогами дополнительного образования, составлять расписание работы творческих объединений (кружков, секций), контролировать соблюдение требований охраны труда на занятиях и при проведении досуговых мероприятий

ПК-П1.1/Ум7 Взаимодействовать с методистом по вопросам планирования и организации методической работы и дополнительного профессионального образования по программам повышения квалификации педагогических работников

ПК-П1.1/Ум8 Анализировать процесс и результаты деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, по реализации дополнительных образовательных программ и развитию дополнительного образования детей и (или) взрослых

*Владеть:*

ПК-П1.1/Нв1 Анализ внутренних и внешних (средовых) условий развития дополнительного образования в организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.1/Нв2 Разработка предложений по развитию дополнительного образования (направлению дополнительного образования) в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и представление их руководству организации

ПК-П1.1/Нв3 Координация и контроль работы педагогических работников и объединений обучающихся в организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.1/Нв4 Планирование и организация совместно с методистом методической работы и дополнительного профессионального образования по программам повышения квалификации педагогических работников организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.1/Нв5 Анализ процесса и результатов реализации дополнительных образовательных программ организацией, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.3 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу

*Знать:*

ПК-П1.3/Зн1 Медико-биологические основы фитнеса

ПК-П1.3/Зн2 Физиология человека

ПК-П1.3/Зн3 Теория и методика спортивной тренировки

ПК-П1.3/Зн4 Методика восстановительной тренировки

ПК-П1.3/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-П1.3/Зн6 Функциональная анатомия человека

ПК-П1.3/Зн7 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-П1.3/Зн8 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-П1.3/Зн9 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-П1.3/Зн10 Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом

ПК-П1.3/Зн11 Классификация фитнес-технологий и их применение в фитнесе

ПК-П1.3/Зн12 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации

ПК-П1.3/Зн13 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-П1.3/Зн14 Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря

ПК-П1.3/Зн15 Методы определения состояния переутомления, перетренированности, детренированности в фитнесе

ПК-П1.3/Зн16 Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия

ПК-П1.3/Зн17 Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом

*Уметь:*

ПК-П1.3/Ум1 Использовать методы персонифицированной коммуникации с населением

ПК-П1.3/Ум2 Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением

ПК-П1.3/Ум3 Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок

ПК-П1.3/Ум4 Разъяснять принципы и структуру факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу

ПК-П1.3/Ум5 Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П1.3/Ум6 Разъяснять анатомио-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека

ПК-П1.3/Ум7 Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе

ПК-П1.3/Ум8 Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П1.3/Ум9 Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением

ПК-П1.3/Ум10 Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам самоконтроля диапазона движения для предотвращения травматизма при занятиях фитнесом

ПК-П1.3/Ум11 Обучать население техникам самоконтроля при занятиях фитнесом

ПК-П1.3/Ум12 Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии

ПК-П1.3/Ум13 Использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности

*Владеть:*

ПК-П1.3/Нв1 Разъяснение населению основ анаэробной и аэробной систем фитнес-тренировок, функционального тренинга, видов и техник растяжки

ПК-П1.3/Нв2 Разъяснение населению анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу

ПК-П1.3/Нв3 Разъяснение населению физиологических особенностей состояния организма при утомляемости, перетренированности, детренированности

ПК-П1.3/Нв4 Разъяснение населению принципа периодизации в фитнесе по фазам фитнес-тренировки и планирования индивидуальных результатов

ПК-П1.3/Нв5 Разъяснение населению важности поддерживающего тренинга за счет сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П1.3/Нв6 Определение минимального объема двигательной активности человека для поддержания реализованных физиологических адаптаций

ПК-П1.3/Нв7 Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П1.3/Нв8 Разъяснение населению принципов дозирования и определения регулярности нагрузки и обучение методам восстановления (релаксации) после нагрузок

ПК-П1.3/Нв9 Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом и обучение методам их предупреждения при занятиях фитнесом

ПК-П1.3/Нв10 Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия

ПК-П2 Способен реализовывать организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования

ПК-П2.1 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования

*Знать:*

ПК-П2.1/Зн1 Законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных

ПК-П2.1/Зн2 Положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие осуществление дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств или физической культуры и спорта (для работы в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по соответствующим программам)

ПК-П2.1/Зн3 Локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные

ПК-П2.1/Зн4 Методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П2.1/Зн5 Направления и перспективы развития системы дополнительного образования в Российской Федерации и мире

ПК-П2.1/Зн6 Направления и перспективы развития образования в области искусств или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области)

ПК-П2.1/Зн7 Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности в частности

ПК-П2.1/Зн8 Современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых в избранной области

ПК-П2.1/Зн9 Особенности построения компетентностно-ориентрованного образовательного процесса

ПК-П2.1/Зн10 Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ПК-П2.1/Зн11 Стадии профессионального развития педагогических работников

ПК-П2.1/Зн12 Правила слушания, ведения беседы, убеждения; приемы привлечения внимания, структурирования информации, преодоления барьеров общения; логика и правила построения устного и письменного монологического

сообщения, ведения профессионального диалога

ПК-П2.1/Зн13 Требования охраны труда при проведении учебных занятий и досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)

ПК-П2.1/Зн14 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся

*Уметь:*

ПК-П2.1/Ум1 Анализировать и оценивать инновационные подходы к построению дополнительного образования в избранной области (обновление содержания, форм, методов, приемов, средств обучения), находить в различных источниках информацию, необходимую педагогу дополнительного образования (преподавателю, тренеру-преподавателю) для решения профессиональных задач и самообразования

ПК-П2.1/Ум2 Проводить групповые и индивидуальные консультации по разработке образовательных программ, оценочных средств, циклов занятий, досуговых мероприятий и других методических материалов с учетом стадии профессионального развития, возрастных и индивидуальных особенностей педагогов дополнительного образования

ПК-П2.1/Ум3 Оценивать качество разрабатываемых материалов на соответствие: порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации дополнительных образовательных программ; образовательным потребностям обучающихся, требованию предоставления образовательной программой возможности ее освоения на основе индивидуализации содержания; требованиям охраны труда

ПК-П2.1/Ум4 Анализировать состояние методической работы и планировать методическую работу в организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П2.1/Ум5 Консультировать руководителей методических объединений (кафедр) или иных структур, занимающихся в организации, осуществляющей образовательную деятельность, методической деятельностью, по вопросам, относящимся к их компетенции

ПК-П2.1/Ум6 Организовывать обсуждение и обсуждать методические вопросы с педагогическими работниками

ПК-П2.1/Ум7 Оказывать профессиональную поддержку в оформлении и представлении педагогическими работниками своего опыта

ПК-П2.1/Ум8 Использовать различные средства и способы распространения позитивного опыта организации образовательного процесса, в том числе с применением ИКТ и возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

ПК-П2.1/Ум9 Готовить программно-методическую документацию для проведения экспертизы (рецензирования) и анализировать ее результаты

ПК-П2.1/Ум10 Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

*Владеть:*

ПК-П2.1/Нв1 Проведение групповых и индивидуальных консультаций для педагогов дополнительного образования по разработке образовательных программ, оценочных средств, циклов занятий, досуговых мероприятий и других методических материалов

ПК-П2.1/Нв2 Контроль и оценка качества программно-методической документации

ПК-П2.1/Нв3 Организация экспертизы (рецензирования) и подготовки к утверждению программно-методической документации

ПК-П2.1/Нв4 Организация под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность, методической работы, в том числе деятельности методических объединений (кафедр) или иных аналогичных структур, обмена и распространения позитивного опыта профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования

ПК-П2.2 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ

*Знать:*

ПК-П2.2/Зн1 Законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных

ПК-П2.2/Зн2 Положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие осуществление дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств или физической культуры и спорта (для работы в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по соответствующим программам)

ПК-П2.2/Зн3 Локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность, регламентирующие вопросы программно-методического обеспечения образовательного процесса, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные

ПК-П2.2/Зн4 Методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П2.2/Зн5 Направления и перспективы развития системы дополнительного образования в Российской Федерации и мире

ПК-П2.2/Зн6 Направления и перспективы развития образования в области искусств или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области)

ПК-П2.2/Зн7 Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности в частности

ПК-П2.2/Зн8 Современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых в избранной области

ПК-П2.2/Зн9 Особенности построения компетентностно-ориентированного образовательного процесса

ПК-П2.2/Зн10 Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных обучающихся, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ПК-П2.2/Зн11 Стадии профессионального развития педагогических работников

ПК-П2.2/Зн12 Правила слушания, ведения беседы, убеждения; приемы привлечения внимания, структурирования информации, преодоления барьеров общения; логика и правила построения устного и письменного монологического сообщения, ведения профессионального диалога

ПК-П2.2/Зн13 Требования охраны труда при проведении учебных занятий и досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)

ПК-П2.2/Зн14 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся

*Уметь:*

ПК-П2.2/Ум1 Планировать проведение мониторинга и оценки качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ

ПК-П2.2/Ум2 Анализировать занятия и досуговые мероприятия, обсуждать их в диалоге с педагогическими работниками

ПК-П2.2/Ум3 Разрабатывать на основе результатов мониторинга качества реализации дополнительных общеобразовательных программ рекомендации по совершенствованию образовательного процесса для педагогов дополнительного образования в избранной области

ПК-П2.2/Ум4 Проводить обсуждение результатов мониторинга качества реализации дополнительных общеобразовательных программ с руководством организации, осуществляющей образовательную деятельность, и педагогическими работниками

ПК-П2.2/Ум5 Оценивать квалификацию (компетенцию) педагогических работников, планировать их дополнительное профессиональное образование

*Владеть:*

ПК-П2.2/Нв1 Посещение и анализ занятий и досуговых мероприятий, проводимых педагогическими работниками

ПК-П2.2/Нв2 Разработка рекомендаций по совершенствованию качества образовательного процесса

ПК-П2.2/Нв3 Организация дополнительного профессионального образования педагогических работников под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П5 Способен консультировать население при реализации индивидуальных программ по фитнесу

ПК-П5.1 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу

*Знать:*

ПК-П5.1/Зн1 Медико-биологические основы фитнеса

ПК-П5.1/Зн2 Физиология человека

ПК-П5.1/Зн3 Теория и методика спортивной тренировки

ПК-П5.1/Зн4 Методика восстановительной тренировки

ПК-П5.1/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-П5.1/Зн6 Функциональная анатомия человека

ПК-П5.1/Зн7 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-П5.1/Зн8 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-П5.1/Зн9 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-П5.1/Зн10 Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Зн11 Классификация фитнес-технологий и их применение в фитнесе

ПК-П5.1/Зн12 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации

ПК-П5.1/Зн13 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-П5.1/Зн14 Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря

ПК-П5.1/Зн15 Методы определения состояния переутомления, перетренированности, детренированности в фитнесе

ПК-П5.1/Зн16 Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия

ПК-П5.1/Зн17 Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом

*Уметь:*

ПК-П5.1/Ум1 Использовать методы персонифицированной коммуникации с населением

ПК-П5.1/Ум2 Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением

ПК-П5.1/Ум3 Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок

ПК-П5.1/Ум4 Разъяснять принципы и структуру факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу

ПК-П5.1/Ум5 Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П5.1/Ум6 Разъяснять анатомио-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека

ПК-П5.1/Ум7 Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе

ПК-П5.1/Ум8 Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П5.1/Ум9 Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением

ПК-П5.1/Ум10 Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам самоконтроля диапазона движения для предотвращения травматизма при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Ум11 Обучать население техникам самоконтроля при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Ум12 Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии

ПК-П5.1/Ум13 Использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности

*Владеть:*

ПК-П5.1/Нв1 Разъяснение населению основ анаэробной и аэробной систем фитнес-тренировок, функционального тренинга, видов и техник растяжки

ПК-П5.1/Нв2 Разъяснение населению анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу

ПК-П5.1/Нв3 Разъяснение населению физиологических особенностей состояния организма при утомляемости, перетренированности, детренированности

ПК-П5.1/Нв4 Разъяснение населению принципа периодизации в фитнесе по фазам фитнес-тренировки и планирования индивидуальных результатов

ПК-П5.1/Нв5 Разъяснение населению важности поддерживающего тренинга за счет сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П5.1/Нв6 Определение минимального объема двигательной активности человека для поддержания реализованных физиологических адаптаций

ПК-П5.1/Нв7 Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П5.1/Нв8 Разъяснение населению принципов дозирования и определения регулярности нагрузки и обучение методам восстановления (релаксации) после нагрузок

ПК-П5.1/Нв9 Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом и обучение методам их предупреждения при занятиях фитнесом

ПК-П5.1/Нв10 Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия

ПК-П5.2 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания

*Знать:*

ПК-П5.2/Зн1 Нормативные правовые акты в области защиты прав и законных интересов ребенка, включая Конвенцию о правах ребенка 1989 года

ПК-П5.2/Зн2 Особенности семейного воспитания и современной семьи, содержание, формы и методы работы педагога дополнительного образования (преподавателя, тренера-преподавателя) с семьями обучающихся

ПК-П5.2/Зн3 Особенности работы с социально неадаптированными (дезадаптированными) обучающимися различного возраста,

несовершеннолетними, находящимися в социально опасном положении, и их семьями

ПК-П5.2/Зн4 Педагогические возможности и методика подготовки и проведения мероприятий для родителей и с участием родителей (законных представителей)

ПК-П5.2/Зн5 Основные формы, методы, приемы и способы формирования и развития психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся

ПК-П5.2/Зн6 Основные принципы и технические приемы создания информационных материалов (текстов для публикации, презентаций, фото- и видеоотчетов, коллажей)

ПК-П5.2/Зн7 Формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности

*Уметь:*

ПК-П5.2/Ум1 Определять цели и задачи взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, планировать деятельность в этой области с учетом особенностей социального и этнокультурного состава группы

ПК-П5.2/Ум2 Устанавливать взаимоотношения с родителями (законными представителями) обучающихся, соблюдать нормы педагогической этики, разрешать конфликтные ситуации, в том числе при нарушении прав ребенка, а также прав и ответственности родителей (законных представителей) за воспитание и развитие своих детей

ПК-П5.2/Ум3 Выявлять представления родителей (законных представителей) обучающихся о задачах их воспитания и обучения в процессе освоения дополнительной образовательной программы

ПК-П5.2/Ум4 Организовывать и проводить индивидуальные и групповые встречи (консультации) с родителями (законными представителями) обучающихся с целью лучшего понимания индивидуальных особенностей обучающихся, информирования родителей (законных представителей) о ходе и результатах освоения детьми образовательной программы, повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей)

ПК-П5.2/Ум5 Использовать различные формы привлечения родителей (законных представителей) к организации занятий и досуговых мероприятий, методы, формы и средства организации их совместной с детьми деятельности

*Владеть:*

ПК-П5.2/Нв1 Планирование взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

ПК-П5.2/Нв2 Проведение родительских собраний, индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с родителями (законными представителями) обучающихся

ПК-П5.2/Нв3 Организация совместной деятельности детей и взрослых при проведении занятий и досуговых мероприятий

ПК-П5.2/Нв4 Обеспечение в рамках своих полномочий соблюдения прав ребенка, а также прав и ответственности родителей (законных представителей) за воспитание и развитие своих детей

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.06.01 «Психотехники работы с клиентами в фитнес-центрах» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): очная форма обучения - 7, заочная форма обучения - 5, 6.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.01.04 Культурология;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Б1.О.07.02 Методики фитнес-тестирования;

Б2.О.01(У) Ознакомительная практика;

Б2.В.01(У) Организационная практика;

Б1.В.ДВ.05.01 Организационно-методические особенности занятий в тренажерном зале;

ФТД.03 Организация воспитательной работы в образовательных организациях различного уровня;

Б1.В.ДВ.02.01 Организация досуговых и спортивно-массовых мероприятий;

Б1.В.ДВ.01.02 Основы валеологии;

Б1.О.06.05 Основы маркетинга в фитнес-индустрии;

Б1.О.06.02 Основы менеджмента в фитнес-индустрии;

Б1.В.ДВ.05.02 Особенности разработки программ по фитнесу;

Б2.О.02(П) Педагогическая практика;

ФТД.07 Проектная деятельность;

Б2.В.02(П) Профессионально-квалификационная практика;

Б1.О.04.02 Психология;

ФТД.06 Психология и физиология адаптивного поведения;

Б1.О.02.02 Русский язык и деловая коммуникация;

- Б1.О.06.03 Системы фитнеса и его компоненты;
- Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;
- Б1.В.ДВ.02.02 Теория и методика культурно-досуговых мероприятий;
- Б1.О.08.02 Теория и методика обучения базовым видам спорта;
- ФТД.05 Технологии продвижения фитнес-услуг населению;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

- Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;
- Б1.В.ДВ.06.02 Методы обучения и развития персонала в фитнес-центрах;
- Б2.О.02(П) Педагогическая практика;
- Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;
- Б1.О.07.04 Принципы и методы планирования индивидуальных программ в фитнесе;
- ФТД.04 Работа с документами по продвижению фитнес-услуг;
- Б1.О.06.03 Системы фитнеса и его компоненты;
- Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

*Очная форма обучения*

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Седьмой семестр	144	4	54	26	28	81	Экзамен (9)
Всего	144	4	54	26	28	81	9

*Заочная форма обучения*

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Третий триместр	36	1	2	2		34	
Четвертый триместр	108	3	10	4	6	89	Контрольная работа зфо Экзамен (9)
Всего	144	4	12	6	6	123	9

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий**

*Очная форма обучения*

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теоретические основы индивидуальной работы с клиентом</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>40</b>
Тема 1.1. Основные аспекты индивидуальной работы с клиентом	16	2	4	10
Тема 1.2. Общие подходы к индивидуальной работе с клиентом	18	4	4	10
Тема 1.3. Особенности технологии индивидуальной социальной работы с клиентом	18	4	4	10
Тема 1.4. Умения и навыки специалиста, определяющие эффективность индивидуальной работы с клиентом	18	4	4	10
<b>Раздел 2. Использование психотехник и психотехнологий в</b>	<b>65</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>41</b>

<b>индивидуальной работе с клиентами</b>				
Тема 2.1. Особенности психотехник и технологий консультирования	22	4	4	14
Тема 2.2. Технологии телефонного консультирования	22	4	4	14
Тема 2.3. Психосоциальная работа с клиентом	21	4	4	13
<b>Итого</b>	<b>135</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>81</b>

*Заочная форма обучения*

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теоретические основы индивидуальной работы с клиентом</b>	<b>40</b>	<b>2</b>		<b>38</b>
Тема 1.1. Основные аспекты индивидуальной работы с клиентом	10	2		8
Тема 1.2. Общие подходы к индивидуальной работе с клиентом	10			10
Тема 1.3. Особенности технологии индивидуальной социальной работы с клиентом	10			10
Тема 1.4. Умения и навыки специалиста, определяющие эффективность индивидуальной работы с клиентом	10			10
<b>Раздел 2. Использование психотехник и психотехнологий в индивидуальной работе с клиентами</b>	<b>95</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>85</b>
Тема 2.1. Особенности психотехник и технологий консультирования	34	2	2	30
Тема 2.2. Технологии телефонного консультирования	34	2	2	30
Тема 2.3. Психосоциальная	27		2	25

работа с клиентом				
<b>Итого</b>	<b>135</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>123</b>

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

### **Раздел 1. Теоретические основы индивидуальной работы с клиентом**

#### *Тема 1.1. Основные аспекты индивидуальной работы с клиентом*

Понятие индивидуальной работы с клиентом. Функции индивидуальной работы с клиентом. Объекты индивидуальной работы. Общая модель индивидуальной работы в физкультурно-оздоровительном сервисе. Контрактирование в индивидуальной работе с клиентом. Статические и динамические схемы описания клиента.

#### *Тема 1.2. Общие подходы к индивидуальной работе с клиентом*

Принципы индивидуальной работы с клиентом. Теоретические подходы к индивидуальной социальной работе со случаем.

#### *Тема 1.3. Особенности технологии индивидуальной социальной работы с клиентом*

Технология индивидуальной работы с клиентом: осознание проблемной ситуации и неиспользованных возможностей; разработка плана действий; определение стратегии конкретных действий. Решение практических ситуаций. Методы индивидуальной работы в социальной практике.

#### *Тема 1.4. Умения и навыки специалиста, определяющие эффективность индивидуальной работы с клиентом*

Побуждение клиента к действию: поведение, переживания клиентов; основные проблемы, затрудняющие процесс изменений; многообразие видов действия. Навыки общения с клиентом: невербальное общение; приемы пассивного и активного слушания; умение правильно сформулировать и правильно задать вопрос; умение видеть и учитывать факторы, вызывающие защитную реакцию клиента. Эмпатия как базовый навык общения. Упражнения на развитие эмпатии.

### **Раздел 2. Использование психотехник и психотехнологий в индивидуальной работе с клиентами**

#### *Тема 2.1. Особенности психотехник и технологий консультирования*

Социальное консультирование. Виды консультативной помощи (контактное консультирование, дистантное консультирование). Этапы индивидуальной социальной консультации, подготовительный; основной; заключительный. Решение практических ситуаций

#### *Тема 2.2. Технологии телефонного консультирования*

Особенности телефонного консультирования. Основные этапы телефонного консультирования. Особенности телефонного консультирования отдельных групп клиентов. Проведение деловой игры по телефонному консультированию.

#### *Тема 2.3. Психосоциальная работа с клиентом*

Понятие о психосоциальной работе с клиентом. Психотехники в индивидуальной социальной работе с клиентом. Прямая и косвенная самопрезентация специалиста в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса.

## 6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии: 1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры

(деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник для вузов [Гриф УМО] / [Б. П. Яковлев и др.] ; под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 623 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html>

2. Соколовская С. В. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для впо / Соколовская С. В. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/142352>.

#### *Дополнительная литература*

1. Одинцова О. В. Профессиональная этика : учебник для вузов / О. В. Одинцова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 141 с. [и предыдущие издания]

2. Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика [Текст] : учебник для бакалавров [Гриф Минобразования РФ] / Е. Ю. Пряжникова ; Моск. гор. психолог.-пед. ун-т. - Москва : Юрайт, 2014. - 520 с.

## **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

*Профессиональные базы данных*

Не используются.

*Ресурсы «Интернет»*

1. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ
2. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY

## **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

## **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.