

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.О.06.03 СИСТЕМЫ ФИТНЕСА И ЕГО КОМПОНЕНТЫ

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: 8 з.е.

в академических часах: 288 ак.ч.

Проректор
по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Бараковских К. Н.

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

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование у студентов комплексного представления об организации обслуживания потребителей в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса, о социальной значимости, истории и видах фитнеса, о его теоретических и практических аспектах.

Задачи изучения дисциплины:

- изучение сущности и классификации услуг сферы спортивно-оздоровительного сервиса;
- изучение форм обслуживания потребителей на предприятиях спортивно-оздоровительного сервиса, овладение методиками повышения качества услуг;
- получение представления об эффекте от внедрения новых видов услуг и форм обслуживания в сфере спортивно-оздоровительного сервиса;
- овладение способностью свободно ориентироваться в широком разнообразии средств и методов фитнеса и умению рационального их использования.

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

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

ПК-ПЗ Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом

ПК-ПЗ.1 Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом

Знать:

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

ПК-ПЗ.1/Зн2 Физиология человека

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

ПК-ПЗ.1/Зн4 Методика восстановительной фитнес-тренировки

ПК-ПЗ.1/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-ПЗ.1/Зн6 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-ПЗ.1/Зн7 Функциональная анатомия человека

ПК-ПЗ.1/Зн8 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-ПЗ.1/Зн9 Факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления

ПК-ПЗ.1/Зн10 Методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов

ПК-ПЗ.1/Зн11 Классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Зн12 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу

ПК-ПЗ.1/Зн13 Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий

ПК-ПЗ.1/Зн14 Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе

ПК-ПЗ.1/Зн15 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Зн16 Методы и принципы планирования индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Зн17 Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе

ПК-ПЗ.1/Зн18 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-ПЗ.1/Зн19 Методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека

ПК-ПЗ.1/Зн20 Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга

ПК-ПЗ.1/Зн21 Аэробный и анаэробный режимы

ПК-ПЗ.1/Зн22 Виды активного отдыха в фитнесе

Уметь:

ПК-ПЗ.1/Ум1 Выявлять и ранжировать факторы мотивации для постановки достижимых целей лично ориентированной двигательной активности человека

ПК-ПЗ.1/Ум2 Использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения

ПК-ПЗ.1/Ум3 Применять методы и технологию фитнес-тестирования населения

ПК-ПЗ.1/Ум4 Интерпретировать данные предварительного фитнес-тестирования с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов и оценивать первоначальное физическое состояние человека по компонентам фитнеса

ПК-ПЗ.1/Ум5 Применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Ум6 Анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального

тренинга

ПК-ПЗ.1/Ум7 Использовать методы индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум8 Использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения

ПК-ПЗ.1/Ум9 Дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум10 Подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека

ПК-ПЗ.1/Ум11 Учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.1/Ум12 Планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека

Владеть:

ПК-ПЗ.1/Нв1 Контроль медицинского допуска населения к занятиям фитнесом

ПК-ПЗ.1/Нв2 Анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации лично-ориентированной двигательной активности

ПК-ПЗ.1/Нв3 Определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности

ПК-ПЗ.1/Нв4 Предварительное определение физического состояния населения методами фитнес-тестирования

ПК-ПЗ.1/Нв5 Определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования

ПК-ПЗ.1/Нв6 Определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ

ПК-ПЗ.1/Нв7 Подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения

ПК-ПЗ.1/Нв8 Составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: - коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений; - развитие выносливости и функционального диапазона движений; - базовое развитие мышечной системы; -

развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы;- развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни;- направленное атлетическое развитие

ПК-ПЗ.1/Нв9 Разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу

ПК-ПЗ.1/Нв10 Календарное планирование индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок

ПК-ПЗ.2 Организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

Знать:

ПК-ПЗ.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-ПЗ.2/Зн2 Теория и практика маркетинговых исследований в образовании

ПК-ПЗ.2/Зн3 Методические основы маркетинговых исследований в образовании

ПК-ПЗ.2/Зн4 Тенденции развития дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Зн5 Психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам

ПК-ПЗ.2/Зн6 Современные образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых

Уметь:

ПК-ПЗ.2/Ум1 Формулировать и обсуждать с руководством организации и специалистами задачи, концепцию и методы исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых (далее - исследование), ресурсы, необходимые для его проведения, и источники их привлечения

ПК-ПЗ.2/Ум2 Формировать план выборки, разрабатывать самостоятельно или с участием специалистов инструментарий исследования

ПК-ПЗ.2/Ум3 Обеспечивать оптимизацию затрат на проведение исследования

ПК-ПЗ.2/Ум4 Организовывать апробацию разработанного инструментария исследования

ПК-ПЗ.2/Ум5 Распределять обязанности между специалистами, обучать использованию инструментария исследования, обеспечивать координацию их деятельности и выполнение программы исследования

ПК-ПЗ.2/Ум6 Использовать инструментарий исследования, различные формы и средства взаимодействия с респондентами

ПК-ПЗ.2/Ум7 Производить первичную обработку результатов исследования и консультировать специалистов по ее проведению

ПК-ПЗ.2/Ум8 Обрабатывать, анализировать и интерпретировать результаты изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых, привлекать к работе экспертов, организовывать обсуждение результатов анализа

ПК-ПЗ.2/Ум9 Разрабатывать и представлять руководству организации и педагогическому коллективу предложения по определению перечня, содержания дополнительных общеобразовательных программ, продвижению услуг дополнительного образования организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-ПЗ.2/Ум10 Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

Владеть:

ПК-ПЗ.2/Нв1 Организация разработки и (или) разработка программ и инструментария изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Нв2 Организация и (или) проведение изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

ПК-ПЗ.2/Нв3 Формирование предложений по определению перечня, содержания дополнительных образовательных программ, условий их реализации, продвижению услуг дополнительного образования, организации на основе изучения рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых

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 анатомо-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.О.06.03 «Системы фитнеса и его компоненты» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): очная форма обучения - 5, 6, 7, заочная форма обучения - 6, 8, 9, 11.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.04.06 Информационно-коммуникационные технологии в образовании;

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

Б1.О.06.07 Оборудование и инвентарь в фитнес индустрии;

Б2.О.01(У) Ознакомительная практика;

Б1.В.ДВ.01.02 Основы валеологии;

Б1.О.04.03 Педагогика;

Б1.О.05.01 Педагогика профессионального образования;

Б1.О.04.02 Психология;

Б1.О.05.02 Психология профессионального образования;

Б1.О.04.05 Психолого-педагогические основы инклюзивного образования;

Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;

Б1.О.08.02 Теория и методика обучения базовым видам спорта;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.О.05.05 Информационные технологии в профессионально-педагогической деятельности;

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

Б1.О.07.02 Методики фитнес-тестирования;

Б1.В.ДВ.06.02 Методы обучения и развития персонала в фитнес-центрах;

Б2.О.03(П) Научно-исследовательская работа;

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

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

Б2.О.02(П) Педагогическая практика;

Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;

Б1.О.07.04 Принципы и методы планирования индивидуальных программ в фитнесе;

Б1.В.ДВ.06.01 Психотехники работы с клиентами в фитнес-центрах;

ФТД.04 Работа с документами по продвижению фитнес-услуг;

Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;

Б1.О.08.02 Теория и методика обучения базовым видам спорта;

Б1.О.07.03 Теория и методика спортивной тренировки;

ФТД.05 Технологии продвижения фитнес-услуг населению;

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)
Пятый семестр	108	3	34	18	16	65	Экзамен (9)
Шестой семестр	72	2	24	12	12	44	Зачет (4)
Седьмой семестр	108	3	36	18	18	63	Курсовая работа Экзамен (9)
Всего	288	8	94	48	46	172	22

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)
Четвертый триместр	36	1	4	4		32	
Пятый триместр	72	2	8	4	4	55	Контрольная работа зфо Экзамен (9)
Шестой триместр	72	2	8	4	4	60	Зачет (4) Контрольная работа зфо
Седьмой триместр	108	3	8		8	91	Курсовая работа Экзамен (9)
Всего	288	8	28	12	16	238	22

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Методологические основы спортивно-оздоровительного сервиса	25	6	4	15
Тема 1.1. Понятие «спортивно-оздоровительный сервис»	7	2		5
Тема 1.2. Физкультурно-спортивные услуги	9	2	2	5
Тема 1.3. История спортивно-оздоровительного сервиса	9	2	2	5
Раздел 2. Основы теории спортивно-оздоровительного сервиса	74	12	12	50
Тема 2.1. Теория спортивно-оздоровительного сервиса как отрасль знания	12	2	2	8
Тема 2.2. Спортивно-оздоровительный сервис как тип культурных отношений	12	2	2	8
Тема 2.3. Функции спортивно-оздоровительного сервиса	12	2	2	8
Тема 2.4. Спортивно-оздоровительный сервис и культура досуга	12	2	2	8
Тема 2.5. Потребление спортивно-оздоровительных услуг и его регулирование	12	2	2	8
Тема 2.6. Условия, факторы формирования и развития потребностей в спортивно-оздоровительных услугах	14	2	2	10
Раздел 3. Организационные основы спортивно-оздоровительного сервиса	68	12	12	44
Тема 3.1. Предприятия спортивно-оздоровительного сервиса: виды, особенности услуг	17	4	2	11
Тема 3.2. Принципы	17	4	2	11

рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительного сервиса				
Тема 3.3. Сервисная деятельность спортивно-оздоровительных предприятий	17	2	4	11
Тема 3.4. Репутация и имидж организации спортивно-оздоровительного сервиса	17	2	4	11
Раздел 4. Виды спортивно-оздоровительного сервиса	56	10	10	36
Тема 4.1. Спортивно-оздоровительные услуги традиционных спортивных сооружений	16	2	2	12
Тема 4.2. Туризм, спортивные развлечения и спортивно-оздоровительный сервис	20	4	4	12
Тема 4.3. Фитнес как вид спортивно-оздоровительного сервиса	20	4	4	12
Раздел 5. Фитнес и его компоненты	43	8	8	27
Тема 5.1. Теоретические аспекты фитнеса	23	4	4	15
Тема 5.2. Практические аспекты фитнеса	20	4	4	12
Итого	266	48	46	172

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Методологические основы спортивно-оздоровительного сервиса	36	4		32
Тема 1.1. Понятие «спортивно-оздоровительный сервис»	12	2		10
Тема 1.2. Физкультурно-спортивные услуги	12	2		10
Тема 1.3. История спортивно-оздоровительного сервиса	12			12
Раздел 2. Основы теории спортивно-оздоровительного сервиса	63	4	4	55
Тема 2.1. Теория спортивно-	9	2		7

оздоровительного сервиса как отрасль знания				
Тема 2.2. Спортивно-оздоровительный сервис как тип культурных отношений	10	2		8
Тема 2.3. Функции спортивно-оздоровительного сервиса	10			10
Тема 2.4. Спортивно-оздоровительный сервис и культура досуга	10			10
Тема 2.5. Потребление спортивно-оздоровительных услуг и его регулирование	12		2	10
Тема 2.6. Условия, факторы формирования и развития потребностей в спортивно-оздоровительных услугах	12		2	10
Раздел 3. Организационные основы спортивно-оздоровительного сервиса	68	4	4	60
Тема 3.1. Предприятия спортивно-оздоровительного сервиса: виды, особенности услуг	17	2		15
Тема 3.2. Принципы рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительного сервиса	17	2		15
Тема 3.3. Сервисная деятельность спортивно-оздоровительных предприятий	17		2	15
Тема 3.4. Репутация и имидж организации спортивно-оздоровительного сервиса	17		2	15
Раздел 4. Виды спортивно-оздоровительного сервиса	59		4	55
Тема 4.1. Спортивно-оздоровительные услуги традиционных спортивных сооружений	20		2	18
Тема 4.2. Туризм, спортивные развлечения и спортивно-оздоровительный сервис	19			19
Тема 4.3. Фитнес как вид спортивно-оздоровительного сервиса	20		2	18
Раздел 5. Фитнес и его компоненты	40		4	36
Тема 5.1. Теоретические аспекты фитнеса	20		2	18
Тема 5.2. Практические аспекты фитнеса	20		2	18

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Методологические основы спортивно-оздоровительного сервиса

Тема 1.1. Понятие «спортивно-оздоровительный сервис»

Определение базовых понятий: сервис; культура; физическая культура; спорт и спортивный; услуга; физкультурно-оздоровительный сервис; физическое воспитание и физическая подготовка; здоровье и оздоровление; спортивно-оздоровительный сервис.

Тема 1.2. Физкультурно-спортивные услуги

Услуга как социально-экономическое явление. Специфика спортивно-оздоровительных услуг. Мотивация обращения к спортивно-оздоровительным услугам. Физкультурно-спортивные услуги и их классификация. Особенности производства и потребления спортивно-оздоровительных услуг.

Тема 1.3. История спортивно-оздоровительного сервиса

История развития спортивно-оздоровительного сервиса за рубежом. История развития спортивно-оздоровительного сервиса в России.

Раздел 2. Основы теории спортивно-оздоровительного сервиса

Тема 2.1. Теория спортивно-оздоровительного сервиса как отрасль знания

Теория и технология спортивно-оздоровительного сервиса. Формы практической организации спортивно-оздоровительного сервиса. Аспекты теории спортивно-оздоровительного сервиса. Потребности человека и виды спортивно-оздоровительного сервиса.

Тема 2.2. Спортивно-оздоровительный сервис как тип культурных отношений

Спрос и предложение в сфере спортивно-оздоровительных услуг. Внутриотраслевая и межотраслевая конкуренция на рынке спортивно-оздоровительных услуг. Производители и потребители спортивно-оздоровительных услуг. Система подготовки кадров для спортивно-оздоровительного сервиса.

Тема 2.3. Функции спортивно-оздоровительного сервиса

Функции спортивно-оздоровительного сервиса и их взаимодействие. Характерные особенности спортивно-оздоровительного сервиса. Функции спортивно-оздоровительного сервиса с позиции конкретной личности. Функции спортивно-оздоровительного сервиса с позиции общества.

Тема 2.4. Спортивно-оздоровительный сервис и культура досуга

Определение понятия «досуг». Временной бюджет человека. Досуг современного человека. Двигательная активность в свободное время. Культура досуга. Устойчивые культурные привычки. Определение понятия «ценность». Индустрия досуга.

Тема 2.5. Потребление спортивно-оздоровительных услуг и его регулирование

Определение понятия «потребление». Производство спортивно-оздоровительных услуг. Уровни культурного потребления спортивно-оздоровительных услуг. Факторы потребления спортивно-оздоровительных услуг. Регулирование культурного потребления спортивно-оздоровительных услуг. Показатели спортивно-оздоровительной эффективности организации спортивно-оздоровительного сервиса.

Тема 2.6. Условия, факторы формирования и развития потребностей в спортивно-оздоровительных услугах

Определение понятия «потребности». Особенности потребностей, реализуемые в социальной среде. Формирование (становление) потребностей в спортивно-оздоровительных услугах. Социально-культурные факторы, воздействующие на формирование спортивно-оздоровительных потребностей. Функционирование (удовлетворение) потребностей в спортивно-оздоровительных услугах. Развитие (возвышение) потребностей в спортивно-оздоровительных услугах.

Раздел 3. Организационные основы спортивно-оздоровительного сервиса

Тема 3.1. Предприятия спортивно-оздоровительного сервиса: виды, особенности услуг

Определение понятий: индустрия сферы спортивно-оздоровительных услуг; инфраструктура

сферы спортивно-оздоровительных услуг; предприятие, организация в сфере услуг. Предприятие спортивно-оздоровительного сервиса: классификации.

Тема 3.2. Принципы рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительного сервиса

Принципы спортивно-оздоровительного сервиса. Принципы рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительного сервиса: принципы, обусловленные позицией потребителей; принципы, обусловленные спецификой субъектов спортивно-оздоровительного сервиса; принципы, обусловленные технологическими требованиями; принципы, обусловленные социально-культурной природой среды спортивно-оздоровительного сервиса.

Тема 3.3. Сервисная деятельность спортивно-оздоровительных предприятий

Определение понятия «сервисная деятельность». Современные формы обслуживания. Программное обеспечение предприятий спортивно-оздоровительного сервиса: 1С: Предприятие. Фитнес-клуб; «Universe Фитнес»; Конфигурация «Фитнес-клуб». Виды членских карт.

Тема 3.4. Репутация и имидж организации спортивно-оздоровительного сервиса

Репутация в сфере спортивно-оздоровительного сервиса. Имидж в сфере спортивно-оздоровительного сервиса: PR-деятельность сервисного предприятия; название фирмы; отношение к конкурентам; разработанный и используемый фирменный стиль. Условия «здоровья» организаций спортивно-оздоровительного сервиса.

Раздел 4. Виды спортивно-оздоровительного сервиса

Тема 4.1. Спортивно-оздоровительные услуги традиционных спортивных сооружений

Определение понятия «спортивное сооружение». Материальная база спортивно-оздоровительных услуг.

Тема 4.2. Туризм, спортивные развлечения и спортивно-оздоровительный сервис

Специализированный туризм спортивно-оздоровительной направленности. Общие требования к организации специализированных туров спортивно-оздоровительной направленности. Специализированный туристский продукт спортивно-оздоровительной направленности. Система туристического отдыха. Фитнес-туры и особенности их организации. Определение понятий: развлечение, спортивное развлечение. Виды спортивных развлечений.

Тема 4.3. Фитнес как вид спортивно-оздоровительного сервиса

Социальная значимость фитнеса. История возникновения фитнеса. Общее понятие об аэробике и методике организации ее занятий. Общее понятие о тренировочных программах, направленных на развитие гибкости: стретчинг, пилатес, калланетика, фитбол-аэробика. Общее понятие о тренировочных программах с использованием восточной оздоровительной гимнастики и боевых искусств: восточные боевые виды искусств, ци-гун, тай-цзи-чжуань, йога, ушу. Общее понятие о тренировочных программах силовой направленности: атлетическая гимнастика, силовые виды аэробики. Врачебный контроль как основа безопасности фитнес-услуг.

Раздел 5. Фитнес и его компоненты

Тема 5.1. Теоретические аспекты фитнеса

Функции и особенности мышечной системы. Принципы фитнес-тренинга. Особенности мужского и женского тренинга.

Тема 5.2. Практические аспекты фитнеса

Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования. Контроль процесса дыхания. Одежда и обувь для фитнеса. Питание при занятиях фитнесом. Избыточный вес. Мотивация. Переутомление и перетренированность: причины и профилактика.

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. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566>.

2. Сапожникова О. В. Фитнес : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки и специальностям / О. В. Сапожникова ; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина.- Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2015.- 140 с. - Режим доступа: <http://hdl.handle.net/10995/34794>.

3. Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн Функциональная тренировка. Спорт, фитнес : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 176 с. - Режим доступа:

Дополнительная литература

1. Третьякова, Н. В. Медико-реабилитационное и гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса [Электронный ресурс] : учебное пособие. [В 2 ч.] Ч. 1 / Н. В. Третьякова, Е. В. Кетриш ; [рец.: Е. А. Югова, А. С. Розенфельд] ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 256323 Кб). - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2018. - 191 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 181-185 (61 назв.)

2. Третьякова, Н. В. Медико-реабилитационное и гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса : учебное пособие : в 2 частях. Ч. 2 / Н. В. Третьякова, Е. В. Кетриш ; [рец.: З. И. Тюмасева, Е. А. Югова] ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2020. - 184 с. : рис., табл. - URL: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0688-4>.

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.