

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
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.06.07 ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ В ФИТНЕС
ИНДУСТРИИ**

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: 3 з.е.
в академических часах: 108 ак.ч.

Проректор
по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Мягкоступова Т. В.

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

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - изучение общих основ проектирования, строительства, ремонта и эксплуатации спортивных сооружений, предназначенных для занятий фитнесом, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства, спортивных клубах, центрах йоги, в местах отдыха, а также для тренировочного педагогического процесса по физическому воспитанию в фитнес-клубах

Задачи изучения дисциплины:

- изучение нормативных данных и требований, необходимых при сооружении объектов фитнес-индустрии;
- приобретение знаний и практических навыков, необходимых при эксплуатации объектов фитнес-индустрии;
- обучение основам организации и эксплуатации, охраны труда, технической надежности и пожарной безопасности на объектах фитнес-индустрии.

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

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности
Знать:

УК-8.1/Зн1 Меры профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных заболеваний

УК-8.1/Зн2 Основы безопасности, взаимодействия человека со средой обитания, основы физиологии и рациональных условий труда, последствий воздействия на человека опасных, вредных и поражающих факторов среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха

УК-8.1/Зн3 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Уметь:

УК-8.1/Ум1 Создавать здоровьесберегающую профессиональную среду

УК-8.1/Ум2 Идентифицировать опасности

УК-8.1/Ум3 Прогнозировать ход развития чрезвычайных ситуаций и давать оценку их последствиям

Владеть:

УК-8.1/Нв1 Правовыми, нормативно-техническими и организационными основами безопасности жизнедеятельности

УК-8.1/Нв2 Основными способами защиты человека от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

УК-8.1/Нв3 Приемами по оказанию доврачебной помощи, навыками здорового образа жизни

УК-8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

Знать:

УК-8.2/Зн1 Способы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий

УК-8.2/Зн2 Принципы защиты населения в военное время

УК-8.2/Зн3 Основы национальной безопасности Российской Федерации

Уметь:

УК-8.2/Ум1 Правильно оценивать ситуацию при различных видах отравлений, термических состояниях, травмах и оказывать доврачебную помощь

Владеть:

УК-8.2/Нв1 Методами обеспечения социальной безопасности

ПК-6 Способен модернизировать и использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, учебно-профессиональных результатов обучения и обеспечения качества образовательного процесса

ПК-6.1 Модернизирует образовательную среду для достижения личностных, учебно-профессиональных результатов обучения и обеспечения качества образовательного процесса

Знать:

ПК-6.1/Зн1 Педагогические, санитарно-гигиенические, эргономические, эстетические, психологические и специальные требования к дидактическому обеспечению и оформлению кабинета (лаборатории, учебно-производственной мастерской, иного учебного помещения) в соответствии с его назначением и характером реализуемых программ

ПК-6.1/Зн2 Электронные образовательные и информационные ресурсы, необходимые для организации учебной (учебно-профессиональной), исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся

Уметь:

ПК-6.1/Ум1 Разрабатывать мероприятия по модернизации материально-технической базы учебного кабинета (лаборатории, иного учебного помещения), выбирать учебное оборудование

ПК-6.1/Ум2 Создавать цифровую образовательную среду

Владеть:

ПК-6.1/Нв1 Методами проектирования образовательной среды, в том числе цифровой, обеспечивающей освоение учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы

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 личностно 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 Обработать 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-П4 Способен организовывать сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу

ПК-П4.1 Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу
Знать:

ПК-П4.1/Зн1 Медико-биологические основы фитнеса

ПК-П4.1/Зн2 Физиология человека

ПК-П4.1/Зн3 Теория и методика спортивной тренировки

ПК-П4.1/Зн4 Методика восстановительной фитнес-тренировки

ПК-П4.1/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-П4.1/Зн6 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-П4.1/Зн7 Функциональная анатомия человека

ПК-П4.1/Зн8 Индивидуальная программа по фитнесу и методы ее адаптации и корректировки

ПК-П4.1/Зн9 Формы и методы документирования и интерпретации данных процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу

ПК-П4.1/Зн10 Методы вербальной и невербальной коммуникации, позитивной мотивации в фитнесе

ПК-П4.1/Зн11 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-П4.1/Зн12 Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе

ПК-П4.1/Зн13 Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря

ПК-П4.1/Зн14 Система фитнеса, ее компоненты и способы развития компонентов

ПК-П4.1/Зн15 Типовые и специализированные фитнес-программы

ПК-П4.1/Зн16 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-П4.1/Зн17 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу

ПК-П4.1/Зн18 Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий

ПК-П4.1/Зн19 Классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе

ПК-П4.1/Зн20 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-П4.1/Зн21 Методика проведения индивидуальных занятий по фитнесу для различного половозрастного состава населения

ПК-П4.1/Зн22 Методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга

ПК-П4.1/Зн23 Аэробный и анаэробный режимы

ПК-П4.1/Зн24 Методики фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов

ПК-П4.1/Зн25 Классификация фитнес-технологий и их применение при проведении занятий по фитнесу

ПК-П4.1/Зн26 Методы страховки и самостраховки при занятиях фитнесом

ПК-П4.1/Зн27 Физиологические основы питания

ПК-П4.1/Зн28 Причины и риски возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом, методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом

ПК-П4.1/Зн29 Методы оценки и контроля показателей состояния человека при различных нагрузках с учетом соблюдения критериев уровня безопасных нагрузок

ПК-П4.1/Зн30 Признаки переутомления или перетренированности человека

ПК-П4.1/Зн31 Основы организации первой помощи

ПК-П4.1/Зн32 Порядок обращения за оказанием первой помощи

Уметь:

ПК-П4.1/Ум1 Разъяснять цель, концепцию занятий по фитнесу, виды физической активности в рамках проведения занятия по индивидуальной программе

ПК-П4.1/Ум2 Давать пояснения о влиянии упражнений на текущее состояние человека, включая полезность, возможные эффекты (побочные, отсроченные, долговременные)

ПК-П4.1/Ум3 Разъяснять анатомо-физиологические аспекты упражнений

ПК-П4.1/Ум4 Демонстрировать выполнение упражнений

ПК-П4.1/Ум5 Разъяснять техники выполнения элементов упражнений при демонстрации их выполнения, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования

ПК-П4.1/Ум6 Применять величину нагрузки, частоту тренировочных занятий с учетом воздействия на мышечные группы человека согласно индивидуальной программе

ПК-П4.1/Ум7 Проводить инструктаж по техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования

ПК-П4.1/Ум8 Обучать население методам самостраховки в фитнесе

ПК-П4.1/Ум9 Обучать население техникам дыхания при исполнении упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования

ПК-П4.1/Ум10 Использовать тренажерные устройства, специализированное оборудование, снаряжение и инвентарь, соответствующие виду занятия, включая специфические средства индивидуальной защиты

ПК-П4.1/Ум11 Использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности

ПК-П4.1/Ум12 Вести мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью

ПК-П4.1/Ум13 Контролировать пределы комфортного диапазона движений человека при проработке мышечных групп с целью предупреждения его превышения

ПК-П4.1/Ум14 Применять техники страховки в фитнесе

ПК-П4.1/Ум15 Проводить регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартных методов и технологий

ПК-П4.1/Ум16 Варьировать параметрами продолжительности отдыха, темпа движения и режима нагрузки для человека с учетом баланса оптимального

физического состояния

ПК-П4.1/Ум17 Соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека

ПК-П4.1/Ум18 Выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря

ПК-П4.1/Ум19 Подбирать методы и средства корректировки ошибок в выполнении упражнений для минимизации риска травмирования

ПК-П4.1/Ум20 Производить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека

ПК-П4.1/Ум21 Определять признаки переутомления или перетренированности человека

ПК-П4.1/Ум22 Выявлять источники опасности и возможного травматизма населения во время занятий фитнесом и выбирать алгоритмы действий по их устранению

ПК-П4.1/Ум23 Документировать показатели реализации индивидуальных программ, сопоставлять и анализировать полученные результаты

ПК-П4.1/Ум24 Определять соответствие эргономических характеристик используемого спортивного снаряжения и инвентаря анатомо-физиологическим особенностям человека

ПК-П4.1/Ум25 Корректировать индивидуальные программы на основе оценки достижимости индивидуальных целей

ПК-П4.1/Ум26 Учитывать характер внешних обстоятельств и динамику потребностей человека при адаптации индивидуальных программ

ПК-П4.1/Ум27 Использовать методы позитивной мотивации населения

ПК-П4.1/Ум28 Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением

ПК-П4.1/Ум29 Использовать методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям

Владеть:

ПК-П4.1/Нв1 Определение цели занятия фитнесом населения

ПК-П4.1/Нв2 Информирование населения о физиологических аспектах упражнений

ПК-П4.1/Нв3 Информирование населения о частоте, интенсивности, продолжительности нагрузки по видам фитнес-программ и упражнений

ПК-П4.1/Нв4 Инструктаж населения по технике самостраховки и техникам безопасного выполнения упражнений с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и специализированного оборудования

ПК-П4.1/Нв5 Проведение разминки с населением с использованием комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для повышения функциональных возможностей организма человека и настройки мышечного аппарата к выполнению основной части занятия по индивидуальным программам

ПК-П4.1/Нв6 Демонстрация выполнения упражнений основной части занятия по индивидуальным программам, в том числе с использованием тренажерных устройств, с пояснением анатомо-физиологических аспектов упражнений с точки зрения влияния на текущее состояние организма человека, полезности упражнения, возможных побочных эффектов (травм), отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения упражнения

ПК-П4.1/Нв7 Страховка при использовании человеком оборудования свободного веса, специализированного оборудования, включая выполнение сложнокоординационных упражнений

ПК-П4.1/Нв8 Выявление ошибок в технике выполнения человеком элементов упражнений основной части занятия индивидуальной программы

ПК-П4.1/Нв9 Подбор методов и средств коррекции ошибок в технике выполнения упражнений человеком

ПК-П4.1/Нв10 Оценка интенсивности аэробного, анаэробного тренинга путем периодического замера показателей физического состояния человека и определения уровня индивидуального восприятия нагрузки

ПК-П4.1/Нв11 Варьирование интенсивности нагрузки при превышении у человека пределов допустимых норм показателей физического состояния

ПК-П4.1/Нв12 Выполнение с населением заминки, в том числе упражнений на снижение нагрузки и восстановление

ПК-П4.1/Нв13 Регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование населения

ПК-П4.1/Нв14 Обобщение, интерпретация и анализ результатов регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования населения

ПК-П4.1/Нв15 Документирование процесса реализации индивидуальных программ по фитнесу с фиксацией показателей: описание целей и результатов анализа базовых потребностей человека по фазам фитнес-тренировок; результаты регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования; план и ход занятия, в том числе состав и дозирование упражнений, подходов, повторений, характер и вид нагрузки, виды применяемых систем фитнес-тренировок, виды силового тренинга, разминка, заминка и аэробный тренинг (интенсивность, вид и время); показатели субъективной оценки самочувствия человека при занятиях

фитнесом; показатели объективной оценки реакции организма человека на нагрузку предыдущей и текущей тренировки; сведения об энергозатратах

ПК-П4.1/Нв16 Оценка достижимости индивидуальных целей населения по фазам фитнес-тренировок и корректировка индивидуальных программ

ПК-П4.1/Нв17 Адаптация индивидуальных программ в зависимости от меняющихся обстоятельств и потребностей населения, включая данные регулярного и периодического (этапного) фитнес-тестирования

ПК-П4.1/Нв18 Оценка объективных и субъективных показателей физического состояния человека

ПК-П4.1/Нв19 Контроль соответствия занятий по индивидуальным программам нормам безопасности и эффективности для формирования ЗОЖ и активного долголетия населения

ПК-П4.2 Организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых

Знать:

ПК-П4.2/Зн1 Перечень и характеристики предлагаемых к освоению дополнительных общеобразовательных программ

ПК-П4.2/Зн2 Основные правила и технические приемы создания информационно-рекламных материалов (листовок, буклетов, плакатов, баннеров, презентаций) на бумажных и электронных носителях

ПК-П4.2/Зн3 Основные методы, приемы и способы привлечения потенциального контингента обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

ПК-П4.2/Зн4 Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников

ПК-П4.2/Зн5 Техники и приемы вовлечения в деятельность и поддержания интереса к ней

ПК-П4.2/Зн6 Методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического микроклимата и обеспечения условий для сотрудничества обучающихся

ПК-П4.2/Зн7 Источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов

ПК-П4.2/Зн8 Положения законодательства Российской Федерации, регламентирующие педагогическую деятельность в сфере дополнительного образования детей и (или) взрослых, обработку персональных данных (понятие, порядок работы, меры защиты персональных данных, ответственность за нарушение закона о персональных данных)

ПК-П4.2/Зн9 Локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные

Уметь:

ПК-П4.2/Ум1 Планировать мероприятия для привлечения потенциального контингента обучающихся различного возраста

ПК-П4.2/Ум2 Организовывать подготовку и размещение, готовить и размещать информационно-рекламные материалы (листочки, буклеты, плакаты, баннеры, презентации) о возможностях дополнительного образования детей и взрослых в различных областях деятельности, о перечне и основных характеристиках предлагаемых к освоению образовательных программ

ПК-П4.2/Ум3 Проводить презентации организации, осуществляющей образовательную деятельность, и реализуемых ею образовательных программ, дни открытых дверей, конференции, выставки и другие мероприятия, обеспечивающие связь с общественностью, родителями (законными представителями) и детьми и (или) взрослым населением, заинтересованными организациями

ПК-П4.2/Ум4 Организовывать мероприятия по набору и комплектованию групп обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ, индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся

ПК-П4.2/Ум5 Находить заинтересованных лиц и организации, развивать формальные (договорные, организационные) и неформальные формы взаимодействия с ними

ПК-П4.2/Ум6 Взаимодействовать с членами педагогического коллектива, представителями профессионального сообщества, родителями обучающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями, в том числе с социальными партнерами

ПК-П4.2/Ум7 Создавать условия для поддержания интереса обучающихся к дополнительному образованию и освоению дополнительных общеобразовательных программ в организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П4.2/Ум8 Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

Владеть:

ПК-П4.2/Нв1 Планирование, организация и проведение мероприятий для сохранения числа имеющихся обучающихся и привлечения новых обучающихся

ПК-П4.2/Нв2 Организация набора и комплектования групп обучающихся

ПК-П4.2/Нв3 Взаимодействие с органами власти, выполняющими функции учредителя, заинтересованными лицами и организациями, в том числе с социальными партнерами организации, осуществляющей образовательную деятельность, по вопросам развития дополнительного образования и проведения массовых досуговых мероприятий

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.06.07 «Оборудование и инвентарь в фитнес индустрии» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): очная форма обучения - 3, заочная форма обучения - 2, 3.

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.В.ДВ.01.02 Основы валеологии;

Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.03.01 Безопасность жизнедеятельности;

Б1.В.ДВ.04.01 Бизнес-планирование в фитнес-индустрии;

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.05.03 Методика профессионального обучения;

Б1.О.07.02 Методики фитнес-тестирования;

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

Б2.В.01(У) Организационная практика;

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

Б1.В.ДВ.03.01 Организация обслуживания в фитнес-центрах;

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;

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

ФТД.06 Психология и физиология адаптивного поведения;

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

Б1.О.06.04 Реклама и связи с общественностью в фитнес-индустрии;

Б1.В.ДВ.03.02 Сервис в спортивно-оздоровительных центрах;

Б1.О.06.03 Системы фитнеса и его компоненты;

Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;

Б1.О.07.03 Теория и методика спортивной тренировки;

ФТД.05 Технологии продвижения фитнес-услуг населению;

Б1.В.ДВ.04.02 Управление в сфере фитнеса;

Б1.О.06.06 Экономика и предпринимательство в фитнес-индустрии;

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)
Третий семестр	108	3	34	18	16	65	Экзамен (9)
Всего	108	3	34	18	16	65	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)
Первый триместр	36	1	2	2		34	

Второй триместр	72	2	4	2	2	68	Контроль ная работа зфо Экзамен
Всего	108	3	6	4	2	102	

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. Общая характеристика и классификация спортивных сооружений	39	8	6	25
Тема 1.1. Краткая история развития спортивных сооружений	9	2	2	5
Тема 1.2. Виды и типы объектов фитнес-индустрии	16	4	2	10
Тема 1.3. Основы эксплуатации и обслуживания объектов фитнес-индустрии	14	2	2	10
Раздел 2. Особенности технического содержания технологического цикла услуги фитнес-клуба	60	10	10	40
Тема 2.1. Планирование помещений фитнес-клуба	18	4	4	10
Тема 2.2. Зонирование фитнес-клуба	14	2	2	10
Тема 2.3. Правила комплектации тренажерного зала	14	2	2	10
Тема 2.4. Правила	14	2	2	10

комплектации залов групповых программ				
Итого	99	18	16	65

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Общая характеристика и классификация спортивных сооружений	36	2		34
Тема 1.1. Краткая история развития спортивных сооружений	12			12
Тема 1.2. Виды и типы объектов фитнес-индустрии	12	2		10
Тема 1.3. Основы эксплуатации и обслуживания объектов фитнес-индустрии	12			12
Раздел 2. Особенности технического содержания технологического цикла услуги фитнес-клуба	72	2	2	68
Тема 2.1. Планирование помещений фитнес-клуба	18	2		16
Тема 2.2. Зонирование фитнес-клуба	22		2	20
Тема 2.3. Правила комплектации тренажерного зала	16			16
Тема 2.4. Правила комплектации залов групповых программ	16			16
Итого	108	4	2	102

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля
Раздел 1. Общая характеристика и классификация спортивных сооружений

Структура спортивных сооружений. Исходные данные для проектирования спортивных сооружений. Критерии строительства спортивных сооружений по архитектурно-планировочным особенностям.

Тема 1.2. Виды и типы объектов фитнес-индустрии

Общая характеристика и классификация универсальных спортивных сооружений и комплексов, спортивных сооружений для игровых видов спорта, для зимних, водных, силовых видов спорта.

Тема 1.3. Основы эксплуатации и обслуживания объектов фитнес-индустрии

Технические особенности и инженерные коммуникации спортивных сооружений. Основы безопасности эксплуатации Основы эксплуатации спортивных сооружений

Раздел 2. Особенности технического содержания технологического цикла услуги фитнес-клуба

Тема 2.1. Планирование помещений фитнес-клуба

Оптимальная площадь фитнес-центра, тренировочного пространства с силовыми и кардиотренажёрами. Место под раздевалки, санузлы, зону ожидания со стойкой администратора и служебные кабинеты. Основные требования к помещению для тренировок: высота потолков, безопасное напольное покрытие, организация приточно-вытяжной вентиляции, установка климатического оборудования для поддержания оптимальной температуры, единый дизайн при оформлении интерьера.

Тема 2.2. Зонирование фитнес-клуба

Зоны для кардио и силовых тренировок, а также участок свободных весов. Залы с открытой планировкой. Учёт специфики конкретного спортивного комплекса; его площадь, конфигурация, проходимость и направленность работы.

Тема 2.3. Правила комплектации тренажерного зала

Выбор оборудования тренажерного зала. Виды и классификация оборудования в тренажерном зале. Схема расстановки профессионального оборудования для тренажерного зала.

Тема 2.4. Правила комплектации залов групповых программ

Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации залов аэробики. Главные отличительные черты зала для занятий аэробикой. Оборудование и инвентарь для залов групповых программ в зависимости от направлений фитнеса и аэробики.

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. 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>.

2. Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн Функциональная тренировка. Спорт, фитнес : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571>.

Дополнительная литература

1. Ланда, Б.Х. Методика расчета коэффициента загруженности спортивных сооружений [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 36 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51913>. — Загл. с экрана.

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

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY

2. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

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.