

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Александр Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:07
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной
и воспитательной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Введение в физкультурно-оздоровительную деятельность (Б1.В.02)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3,4 семестр заочная: 3 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Мокрушина И.А. к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ
Протокол от «14» апреля 2026 г. №10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16» апреля 2026 г. №9

Чайковский 2026

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с основами физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать представление о сфере профессиональной деятельности, нормативно-правовых основах физкультурно-оздоровительной деятельности;
- изучить основы теории здоровьесберегающей деятельности средствами физической культуры для лиц различного пола и возраста;
- развивать у студентов качества социально активной личности, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Введение в физкультурно-оздоровительную деятельность» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Введение в физкультурно-оздоровительную деятельность» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.

*Профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ:
А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения*

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 сем.	4 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/14	32/12	64/26
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0	120/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/5,5	8/5,5
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	204/4	204/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i>	216	216
	<i>в зачетных единицах</i>	6	6

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
3 семестр						
1	Система физической культуры и спорта в РФ	8	12	0	20	40
2	Фитнес в контексте правового регулирования	4	6	0	16	26
3	Основы профессиональной деятельности фитнес-тренера	4	14	14	24	42
	Итого за 3 семестр	16	32	14	60	108
4 семестр						
4	Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»	4	6	0	10	20
5	Компоненты здоровья	2	12	2	10	24
6	Факторы здорового образа жизни	2	6	4	14	22
7	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	2	4	4	10	16
8	Профессиональное здоровье	2	2	2	8	12
9	Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья	4	2	0	8	14
	Итого за 4 семестр	16	32	12	60	108
	Итого:	32	64	26	120	216

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Система физической культуры и спорта в РФ	1	1	0	24	26
2	Фитнес в контексте правового регулирования	-	1	0	24	25
3	Основы профессиональной деятельности фитнес-тренера	1	2	2	30	33
4	Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»	0,5	-	0	26	26,5
5	Компоненты здоровья	0,5	2	2	20	22,5
6	Факторы здорового образа жизни	0,5	-	0	20	20,5
7	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	0,5	1	1	20	21,5
8	Профессиональное здоровье	-	0,5	0,5	20	20,5
9	Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья	-	0,5	0	20	20,5
Итого:		4	8	5,5	204	216

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
1	<i>Тема Система физической культуры и спорта в Российской Федерации</i>
	<i>Занятия лекционного типа 1,2</i> Современная система органов управления физической культурой и спортом в России. Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. Современная Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Цель, задачи, этапы, направления деятельности, ожидаемые результаты.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовиться к коллоквиуму. Вопросы: «Состояние развития физической культуры и спорта в Пермском крае, других регионах РФ, за последние 10 лет». Подготовить сообщение и презентацию о развитии спорта и физической культуры за последние 10 лет в регионе (селе, районе, городе) проживания.
	<i>Занятие семинарского типа (коллоквиум) 1.</i> Коллоквиум «Круглый стол». Вопросы: «Система управления физической культурой и спортом в Пермском крае», «Состояние процесса развития физической культуры и спорта в Пермском крае и других регионах РФ за последние 10 лет». Провести сравнительный анализ содержания целей, задач, этапов, направления деятельности, ожидаемых результатов Стратегий развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 и до 2030 гг.
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Концептуальные основания системы современного спорта в Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Изменение приоритетов социальной политики государства в сфере спорта. Оздоровительно-рекреационная функция спортивной деятельности. Фитнес как форма спортивной деятельности.

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 2-3.</i> Особенности мотивации к занятиям фитнесом у разных категорий населения. Дети, подростки, молодежь, взрослое население, лица пожилого возраста. Анализ результатов социологических исследований.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Система высшего физкультурного образования. Новые социальные требования к системе физкультурного профессионального образования. Компетентностный подход к становлению профессионализма. Основная профессиональная образовательная программа по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» в ФГБОУ ВО «ЧГАФКИС».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4,5.</i> Понятия: «профессиональное мастерство», «Индивидуальный образовательный маршрут студента физкультурного вуза, как форма стратегического планирования профессионального совершенствования».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовиться к семинару по теме «Характеристика современной системы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 6.</i> Характеристика современной системы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Фитнес в контексте правового регулирования</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6</i> Характеристика области профессиональной деятельности тренера по фитнесу. Характеристика развития индустрии фитнес услуг в Российской Федерации. Анализ нормативных документов (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг». Федеральный закон от 2 августа 2019 г. N 303-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части совершенствования деятельности фитнес-центров». ГОСТ Р 56644-2015 Национальный стандарт Российской Федерации «Услуги населению. Фитнес-услуги». ГОСТ Р 57116-2016 Национальный стандарт Российской Федерации «Общие требования к фитнес-объектам». ГОСТ Р 57138-2016 Национальный стандарт Российской Федерации «Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования». ГОСТ Р 57615-2017 Национальный стандарт Российской Федерации «Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам». ГОСТ Р 57579-2017 Национальный стандарт Российской Федерации «Фитнес-услуги. Требования к специализированным фитнес-студиям»).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Характеристика ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования ГОСТ Р 52025-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей (с Изменением N 1).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Финансово-экономические аспекты деятельности фитнес-тренера. Особенности работы фитнес-тренера в групповом и персональном формате.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Характеристика нормативно-правовых основ предоставления фитнес-услуг населению.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы профессиональной деятельности фитнес тренера</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Профессиональные компетенции фитнес тренера. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Образовательно-воспитательная деятельность. Организационно-управленческая деятельность. Конструктивно-проектировочная деятельность. Креативно-гедонистическая деятельность. Исследовательско-диагностическая деятельность. Рекреационно-просветительская деятельность. Хозяйственно-предпринимательская деятельность. Структура, содержание профессиональной деятельности фитнес-тренера, этапы карьерного роста, формы повышения квалификации. Факторы, определяющие эффективность деятельности в сфере фитнеса. Технология планирования собственной профессиональной деятельности. Зарубежный опыт профессионального становления специалиста в сфере фитнеса. Характеристика профессиограммы фитнес-тренера.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 10-13.</i> «Профессиональное мастерство фитнес тренера». Тренинг коммуникативных навыков: расширение возможностей установления</p>
2	
3	

	<p>контакта в различных ситуациях общения; развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми; овладение навыками эффективного слушания; развитие навыков убедительной речи; расширение диапазона творческих способностей; аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов; обучение участников ориентации в проблеме; развитие и расширение навыков принятия решений, нахождение компромисса; активизация процесса самопознания.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание. Подготовить видео с самопрезентацией. Разработать содержание мастер-класса и снять видеопрезентацию</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 14-16.</i> «Профессиональное мастерство фитнес тренера». Тренинг профессиональных умений «Личный бренд фитнес тренера». Целевая аудитория. Уникальное предложение. История бренда. Миссия бренда. Самопрезентация. Понятие «Мастер-класс, как форма демонстрации своего профессионализма».</p>
	<i>4 семестр</i>
	<i>Тема Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»</i>
4	<p><i>Занятия лекционного типа 9,10.</i> Проблема состояния здоровья человека в 21 веке. Современные научно-мировоззренческие представления о здоровье. Концепции здоровья. Общественное здоровье. Здоровье индивида. Интеграционный подход к исследованию проблем здоровья. Факторы, воздействующие на здоровье. Поведенческие, экономические, социальные, экологические. Характеристика основных современных средовых факторов: абиотические факторы, атмосферный воздух, загрязнённая вода, продукты питания как фактор нездоровья, шумовое загрязнение, наследственные факторы. Социальные факторы. Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Социальная сущность наиболее распространенных заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании, психических заболеваний, ряда инфекционных заболеваний.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Подготовить сообщение и презентацию: «Сохранение личного здоровья - глобальная проблема человечества».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Теория психосоматики. Холистический подход к сохранению здоровья человека. Анализ систем психофизического воздействия. Построение личной здоровьесберегающей концепции. Обоснование, содержание, планируемый результат.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание. Построить схему модели личной здоровьесберегающей концепции. Форма отчета - презентация.</p> <p>Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях».</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18,19.</i> Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях.</p>
	<i>Тема Компоненты здоровья</i>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Физическое и соматическое здоровье как компоненты индивидуального здоровья. Генетические, биохимические, метаболические, морфологические, функциональные показатели. Понятие нормы. Группы здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 20,21.</i> Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Биологический и паспортный возраст.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Психическое здоровье человека: понятие, пути формирования. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Понятие о стрессе. Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Пути профилактики невротических состояний. Структура личности в сохранении психического здоровья. Психическое здоровье как предмет научных исследований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка презентации на тему: «Психическое здоровье как предмет научных исследований».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 23.</i> Понятие о внутренней картине здоровья. Позитивная и негативная внутренняя картина здоровья. Компоненты позитивной внутренней картины здоровья (когнитивный, эмоциональный, мотивационно-потребностный, поведенческий). Оценка сформированности компонентов внутренней картины здоровья.</p>

	<p>Проектная деятельность: построение модели формирования личной позитивной картины здоровья у детей и взрослых.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека на основе методики «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева. Роль четвертого свойства воды в укреплении психического здоровья. Двигательная активность и психическое здоровье - анализ современных концепций.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Домашнее задание.</i> Выполнить проект: «Развитие собственного внутреннего потенциала по семи направлениям» на основе методики В.А. Ананьева «Цветок потенциалов». Подготовиться к семинару по теме «Компоненты здоровья: характеристика, показатели, методы оценки»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 25.</i> «Компоненты здоровья: характеристика, показатели, методы оценки».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Факторы здорового образа жизни</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Оптимальная двигательная активность как фактор здорового образа жизни. Проблема гиподинамии. Нормы двигательной активности для разных возрастных групп.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 26,27.</i> Проблема двигательной активности разных групп населения в научных исследованиях. Содержание мотивационной деятельности к повышению двигательной активности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Закаливание как фактор здорового образа жизни. Значение закаливания для повышения уровня здоровья человека. Характеристика основных оздоровливающих факторов: воздух, вода, солнце, энергетика, движение. Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Природные средства закаливания: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры. Виды закаливания - общее и местное закаливание. Лечебно-профилактическое значение бани. Баня как средство закаливания. Нетрадиционные методы закаливания: растирание снегом, закаливание грудных детей, точечный массаж по Уманской, промывание носа и различные позы для профилактики заболеваний носоглотки и голосовых связок по системе йогов, моржевание. Закаливание в системе оздоровления П. Иванова.</p>
6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Рациональное питание как фактор здорового образа жизни</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Современная парадигма питания. Трофология питания: источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Принцип полного обеспечения организма энергией. Классическая теория сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании. Значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья. Методы изучения адекватности питания. Очищение организма как путь сохранения здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 29,30.</i> Рациональное питание. Основные принципы рационального питания. Правила режима рационального питания. Методы изучения питания. Определение суточных энергозатрат организма. Величина основного обмена. Разработка рациона питания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекции О.А. Бутаковой по питанию для женщин, выявить концептуальный подход автора к планированию содержания питания. Представить в виде конспекта.</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Профессиональное здоровье</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Гигиена умственного и физического труда. Проблема возникновения профессиональных заболеваний. Неблагоприятные факторы производственной деятельности. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям. Программы по оздоровлению работников, реализуемые на предприятиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 31.</i> Профессиональное здоровье личности. Рациональная двигательная активность работников промышленных предприятий и педагогов образовательных учреждений.</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>Тема Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Теоретические основания формирования здоровья</p>

9	в условиях непрерывного образования. Принципы формирования и обеспечения здоровья на основе применения педагогических средств.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.
	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. Концепция здоровьесберегающего образования. Классификация здоровьесберегающих технологий. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. «Технология раскрепощённого развития детей» В. Ф. Базарного.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Анализ научно-методического комплекса и технологического обеспечения процесса формирования здоровья О.А. Бутаковой.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к промежуточной аттестации.

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Система физической культуры и спорта в Российской Федерации</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Современная система органов управления физической культурой и спортом в России. Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции. Современная Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Цель, задачи, этапы, направления деятельности, ожидаемые результаты.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовиться к коллоквиуму. Вопросы: «Состояние развития физической культуры и спорта в Пермском крае, других регионах РФ, за последние 10 лет». Подготовить сообщение и презентацию о развитии спорта и физической культуры за последние 10 лет в регионе (селе, районе, городе) проживания. <i>Самостоятельно изучить вопросы:</i> «Система высшего физкультурного образования. Новые социальные требования к системе физкультурного профессионального образования. Компетентностный подход к становлению профессионализма. Основная профессиональная образовательная программа по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» в ФГБОУ ВО «ЧГАФКИС». Концептуальные основания системы современного спорта в Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Изменение приоритетов социальной политики государства в сфере спорта. Оздоровительно-рекреационная функция спортивной деятельности. Фитнес как форма спортивной деятельности. Особенности мотивации к занятиям фитнесом у разных категорий населения. Дети, подростки, молодежь, взрослое население, лица пожилого возраста. Анализ результатов социологических исследований». Подготовиться к семинару по теме «Характеристика современной системы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» по контрольным вопросам. Подготовка к промежуточной аттестации.
<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар) 1.</i> Понятия: «профессиональное мастерство», «Индивидуальный образовательный маршрут студента физкультурного вуза, как форма стратегического планирования профессионального совершенствования». Проектная деятельность: «Разработка индивидуального образовательного маршрута». <i>Тема семинара:</i> «Характеристика современной системы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации».	
2	<i>Тема Фитнес в контексте правового регулирования</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i> <i>Самостоятельно изучить вопросы:</i> «6 Характеристика области профессиональной деятельности тренера по фитнесу. Характеристика развития индустрии фитнес услуг в Российской Федерации. Анализ нормативных документов (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг». Федеральный закон от 2 августа 2019 г. N 303-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в части совершенствования деятельности фитнес-центров». ГОСТ Р 56644-2015 Национальный стандарт Российской Федерации».

	<p>Федерации «Услуги населению. Фитнес-услуги». ГОСТ Р 57116-2016 Национальный стандарт Российской Федерации «Общие требования к фитнес-объектам». ГОСТ Р 57138-2016 Национальный стандарт Российской Федерации «Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования». ГОСТ Р 57615-2017 Национальный стандарт Российской Федерации «Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам». ГОСТ Р 57579-2017 Национальный стандарт Российской Федерации «Фитнес-услуги. Требования к специализированным фитнес-студиям»). Характеристика ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования</p> <p>ГОСТ Р 52025-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей (с Изменением N 1). Финансово-экономические аспекты деятельности фитнес-тренера. Особенности работы фитнес-тренера в групповом и персональном формате. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Характеристика нормативно-правовых основ предоставления фитнес-услуг населению.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы профессиональной деятельности фитнес тренера</i></p>
3	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Профессиональные компетенции фитнес тренера. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Образовательно-воспитательная деятельность. Организационно-управленческая деятельность. Конструктивно-проектировочная деятельность. Креативно-гедонистическая деятельность. Исследовательско-диагностическая деятельность. Рекреационно-просветительская деятельность. Хозяйственно-предпринимательская деятельность.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Самостоятельно изучить вопросы: «Структура, содержание профессиональной деятельности фитнес-тренера, этапы карьерного роста, формы повышения квалификации. Факторы, определяющие эффективность деятельности в сфере фитнеса. Технология планирования собственной профессиональной деятельности. Зарубежный опыт профессионального становления специалиста в сфере фитнеса. Характеристика профессиограммы фитнес-тренера». Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> «Профессиональное мастерство фитнес тренера». Тренинг коммуникативных навыков: расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения; развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми; овладение навыками эффективного слушания; развитие навыков убедительной речи; расширение диапазона творческих способностей; аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов; обучение участников ориентации в проблеме; развитие и расширение навыков принятия решений, нахождение компромисса; активизация процесса самопознания. «Профессиональное мастерство фитнес тренера». Тренинг профессиональных умений «Личный бренд фитнес тренера». Целевая аудитория. Уникальное предложение. История бренда. Миссия бренда. Самопрезентация. Понятие «Мастер-класс, как форма демонстрации своего профессионализма».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Анализ концептуальных подходов к понятию «здоровье»</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Проблема состояния здоровья человека в 21 веке. Современные научно-мировоззренческие представления о здоровье. Концепции здоровья. Общественное здоровье. Здоровье индивида. Интеграционный подход к исследованию проблем здоровья. Факторы, воздействующие на здоровье. Поведенческие, экономические, социальные, экологические.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить вопросы: «Характеристика основных современных средовых факторов: абиотические факторы, атмосферный воздух, загрязнённая вода, продукты питания как фактор нездоровья, шумовое загрязнение, наследственные факторы. Социальные факторы. Вредные привычки как фактор риска для здоровья. Социальная сущность наиболее распространенных заболеваний: алкоголизма, наркомании, токсикомании, психических заболеваний, ряда инфекционных заболеваний. Теория психосоматики. Холистический подход к сохранению здоровья человека. Анализ систем психофизического воздействия. Построение личной здоровьесберегающей концепции. Обоснование, содержание, планируемый результат. Задание: построить схему модели личной здоровьесберегающей концепции. Форма отчета - презентация. Проблема сохранения и укрепления здоровья населения в современных научных исследованиях». Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Компоненты здоровья</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Физическое и соматическое здоровье как компоненты индивидуального здоровья. Генетические, биохимические, метаболические, морфологические,</p>

	<p>функциональные показатели. Понятие нормы. Группы здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Биологический и паспортный возраст.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Самостоятельно изучить вопросы:</i> «Психическое здоровье человека: понятие, пути формирования. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Понятие о стрессе. Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека. Пути профилактики невротических состояний. Структура личности в сохранении психического здоровья. Психическое здоровье как предмет научных исследований. Понятие о внутренней картине здоровья. Позитивная и негативная внутренняя картина здоровья. Компоненты позитивной внутренней картины здоровья (когнитивный, эмоциональный, мотивационно-потребностный, поведенческий). Оценка сформированности компонентов внутренней картины здоровья. Проектная деятельность: построение модели формирования личной позитивной картины здоровья у детей и взрослых. Резервы психики и здоровья. Пути расширения психических возможностей человека на основе методики «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева. Роль четвертого свойства воды в укреплении психического здоровья. Двигательная активность и психическое здоровье - анализ современных концепций. Выполнить проект: «Развитие собственного внутреннего потенциала по семи направлениям» на основе методики В.А. Ананьева «Цветок потенциалов». Подготовиться к семинару по теме «Компоненты здоровья: характеристика, показатели, методы оценки». Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> «Компоненты здоровья: характеристика, показатели, методы оценки».</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Факторы здорового образа жизни</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Оптимальная двигательная активность как фактор здорового образа жизни. Проблема гиподинамии. Нормы двигательной активности для разных возрастных групп.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Самостоятельно изучить вопросы:</i> «Проблема двигательной активности разных групп населения в научных исследованиях. Содержание мотивационной деятельности к повышению двигательной активности. Закаливание как фактор здорового образа жизни. Значение закаливания для повышения уровня здоровья человека. Характеристика основных оздоравливающих факторов: воздух, вода, солнце, энергетика, движение. Понятие и основные принципы закаливания. Механизм закаливания. Природные средства закаливания: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры. Виды закаливания - общее и местное закаливание. Лечебно-профилактическое значение бани. Баня как средство закаливания. Нетрадиционные методы закаливания: растирание снегом, закаливание грудных детей, точечный массаж по Уманской, промывание носа и различные позы для профилактики заболеваний носоглотки и голосовых связок по системе йогов, моржевание. Закаливание в системе оздоровления П. Иванова». Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Рациональное питание как фактор здорового образа жизни</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Современная парадигма питания. Трофология питания: источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Принцип полного обеспечения организма энергией. Классическая теория сбалансированного питания. Понятие об адекватном питании. Значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья. Методы изучения адекватности питания. Очищение организма как путь сохранения здоровья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Рациональное питание. Основные принципы рационального питания. Правила режима рационального питания. Методы изучения питания. Определение суточных энергозатрат организма. Величина основного обмена. Разработка рациона питания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить анализ видеоматериала лекции О.А. Бутаковой по питанию для женщин, выявить концептуальный подход автора к планированию содержания питания. Представить в виде конспекта. Подготовка к промежуточной аттестации.</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>Тема Профессиональное здоровье</i></p>

	<p><i>Самостоятельная работа. Самостоятельно изучить вопросы:</i> «Гигиена умственного и физического труда. Проблема возникновения профессиональных заболеваний. Неблагоприятные факторы производственной деятельности. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям. Программы по оздоровлению работников, реализуемые на предприятиях». Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Профессиональное здоровье личности. Рациональная двигательная активность работников промышленных предприятий и педагогов образовательных учреждений.</p>
9	<p style="text-align: center;"><i>Тема Профилактическая работа с населением по сохранению здоровья</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Самостоятельно изучите вопросы:</i> «Теоретические основания формирования здоровья в условиях непрерывного образования. Принципы формирования и обеспечения здоровья на основе применения педагогических средств. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе. Концепция здоровьесберегающего образования. Классификация здоровьесберегающих технологий. Методическое сопровождение деятельности педагога по реализации здоровьесберегающих технологий. Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников. «Технология раскрепощённого развития детей» В. Ф. Базарного». Подготовка к промежуточной аттестации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Анализ научно-методического комплекса и технологического обеспечения процесса формирования здоровья О.А. Бутаковой.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Лялина, Е. В. Сбалансированное питание как часть здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 104 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130723.html>
2. Маренчук Ю.А. Основы здорового образа жизни : учебное пособие (лабораторный практикум) / Маренчук Ю.А., Рожков С.Ю.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 158 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99441.html>
3. Оптимизация функциональных продуктов для спортивного питания и здорового образа жизни : монография / С. Н. Шлыков, Р. С. Омаров, О. В. Сычева [и др.]. — Ставрополь : АГРУС, 2024. — 136 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/156610.html>
4. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие для вузов / О.Н. Потапова [и др.].. — 2-е изд. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-7433-3382-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108710.html>
5. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие для вузов / О.Н. Потапова [и др.].. — 2-е изд. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-7433-3382-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108710.html>
6. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. — Москва: Прометей, 2012. - 86 с. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/18568.html>.
7. Платонова Т.В. и др. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учеб. пособие.- Санкт - Петербург, 2014.- гриф УМО.-153с.URL: [http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\)](http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997))
8. Соколова Н.Г. Здоровый человек. Сохранение здоровья в различные периоды жизни : учебное пособие / Соколова Н.Г., Пономарева И.А.. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. — 560 с. — ISBN 978-5-222-35205-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104647.html>

9. Татарова С.Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140313.html>

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

г. Чайковский,
ул. Ленина, д.67.

Академии