

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ТУРИЗМА И ЭКОЛОГИИ

Рабочая программа дисциплины (модуля)
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Направление и направленность (профиль)

43.03.02 Туризм. Туризм

Год набора на ОПОП
2018

Форма обучения
заочная

Владивосток 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Спортивно-оздоровительные услуги» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению(ям) подготовки 43.03.02 Туризм (утв. приказом Минобрнауки России от 14.12.2015г. №1463) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 г. N301).

Составитель(и):

Каерова Е.В., кандидат педагогических наук

Утверждена на заседании кафедры туризма и экологии от 07.04.2020 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Гомилевская Г.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	Galina__1575480626
Номер транзакции	0000000004AA047
Владелец	Гомилевская Г.А.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

Гомилевская Г.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	Galina__1575480626
Номер транзакции	0000000004AA06B
Владелец	Гомилевская Г.А.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения учебной дисциплины является формирование у студентов компетенций в сфере спортивно-оздоровительного сервиса; необходимых для эффективного управления предприятием туристской индустрии и сервиса.

В процессе достижения цели решаются следующие задачи:

- приобретение систематизированных знаний о совокупности процессов, методов и средств системы сервиса для продвижения спортивно-оздоровительных услуг;
- приобретение умений выбирать и согласовывать варианты туристских услуг спортивно-оздоровительной направленности (по форме, виду, объему, цене), соответствующей запросу потребителя;
- овладение практическими навыками организации процесса обслуживания потребителей спортивно-оздоровительных услуг;
- овладение практическими навыками проектирования спортивно-оздоровительных услуг в соответствии с требованиями потребителей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины (модуля), приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения	
43.03.02 «Туризм» (Б-ТУ)	ПК-10	Готовность к разработке туристского продукта на основе современных технологий	Знания:	совокупности процессов, методов и средств системы сервиса для продвижения спортивно-оздоровительных услуг
			Умения:	выбрать и согласовать вариант туристских услуг спортивно-оздоровительной направленности (по форме, виду, объему, цене), соответствующей запросу потребителя
			Навыки:	организации процесса обслуживания потребителей спортивно-оздоровительных услуг

3. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина "Спортивно-оздоровительные услуги" относится к части Блока 1 к «дисциплины по выбору» учебного плана

Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин и/или прохождении практик «Рекреационные ресурсы», «Технологии внутреннего и социального туризма».

4. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес-тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
				лек.		прак.	лаб.	ПА	КСР			
43.03.02 Туризм	ЗФО	Бл1.ДВ.И	4	5	13	4	8	0	1	0	167	ДЗ

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

5.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ЗФО

№	Название темы	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
		Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Предмет и задачи курса «Спортивно-оздоровительные услуги». Сущность и особенности организации спортивно-оздоровительных услуг.	0	0	0	12	
2	История и современное состояние спортивно-оздоровительных услуг	0	0	0	16	
3	Социально-культурные функции спортивно-оздоровительных услуг	0	0	0	16	выполнение заданий по текущему контролю< подготовка к практическим занятиям - работа с базами данных в сети Интернет< подготовка сообщений в устной форме или в виде презентаций
4	Профессиональные и личностные требования к организатору спортивно-оздоровительных услуг	0	1	0	16	
5	Эффективная система взаимоотношений с клиентами сферы услуг спортивно-оздоровительного сервиса	0	1	0	16	участие в обсуждении, разбор практических задач
6	Принципы рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительных услуг	1	2	0	16	выполнение заданий по текущему контролю< подготовка к практическим занятиям - работа с базами данных в сети Интернет< подготовка сообщений в устной форме или в виде презентаций

7	Виды спортивно-оздоровительного сервиса Предприятия спортивно-оздоровительного сервиса: виды, особенности услуг.	1	2	0	16	Контрольные вопросы, дискуссия, эссе
8	Предприятия туристской индустрии и сервиса и спортивно-оздоровительный сервис	1	2	0	12	Контрольные вопросы
9	Спортивно-оздоровительный сервис спортивных учреждений	1	0	0	16	Контрольные вопросы
10	Современный маркетинг услуг, как инструмент развития спортивно-оздоровительного сервиса	0	0	0	15	Контрольные вопросы
11	Международные и национальные стандарты индустрии спорта	0	0	0	16	Контрольные вопросы
Итого по таблице		4	8	0	167	

5.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО

Тема 1 Предмет и задачи курса «Спортивно-оздоровительные услуги». Сущность и особенности организации спортивно-оздоровительных услуг.

Содержание темы: Теоретико-методологические проблемы оздоровительного сервиса. Понятие «спортивно-оздоровительные услуги». Теория спортивно-оздоровительного сервиса как отрасль знания. Спортивно-оздоровительный сервис как учебная дисциплина. Потребности человека и виды спортивно-оздоровительных услуг. Спортивно-оздоровительный сервис в системе социально-культурных услуг. Понятие «спортивно-оздоровительный сервис» в широком и узком смысле. Сущность спортивно-оздоровительного сервиса как предоставления услуг, удовлетворяющих потребность в движении, физическом развитии, в укреплении здоровья. Признаки, составляющие основное содержание рекреации и оздоровления. Спортивно-оздоровительный сервис как культурно-досуговая и экономическая активность населения.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционное занятие: традиционная и активная лекция с использованием презентации.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: : выполнение заданий по текущему контролю, подготовка сообщений в устной форме или в форме презентаций; работа с базами данных сети Интернет.

Тема 2 История и современное состояние спортивно-оздоровительных услуг.

Содержание темы: : История спортивно-оздоровительных услуг как исторически определенное пересечение биологических потребностей человека в двигательной активности и общественных требований к здоровью, уровню физического развития человека. Генезис спортивно-оздоровительных услуг за рубежом: античность, Средневековье, новое время. Развитие спортивно-оздоровительных услуг в 18-19 вв. Социально-культурная роль спортивно-оздоровительных услуг в 20- начале 21 вв. История спортивно-оздоровительного сервиса в России. Особенности проявлений спортивно-оздоровительного сервиса на разных этапах истории. Возможности предоставления спортивно-оздоровительных услуг в условиях советской власти (1917-1991). Новые виды услуг и возможности их предоставления в конце 20 - начале 21 вв. Совершенствование материальной базы спортивно-оздоровительного сервиса. Взаимодействие государства, частного предпринимательства и активности населения как характерная черта современного состояния спортивно-оздоровительного сервиса. История физкультурно-спортивного сервиса за рубежом. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение заданий по текущему контролю, подготовка сообщений в устной форме или в форме презентаций; работа с базами данных сети Интернет.

Тема 3 Социально-культурные функции спортивно-оздоровительных услуг.

Содержание темы: Современный спортивно-оздоровительный сервис как итог многовекового развития явления и общественно организованное явление. Социально-культурное назначение, ре-креационно-оздоровительная направленность деятельности организаций спортивно-оздоровительного сервиса. Функции спортивно-оздоровительного сервиса как способность удовлетворять общественные и личные потребности, возможность решать определенные социальные задачи. Полифункциональный характер спортивно-оздоровительного сервиса. Функции спортивно-оздоровительного сервиса с позиций личности и общества. Свободное время, образ жизни и спортивно-оздоровительный сервис. Условия и факторы, влияющие на потребности в спортивно-оздоровительных услугах, на их формирование и потребление услуг. Функции спортивно-оздоровительного сервиса как основа управления развитием явления в обществе. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 4 Профессиональные и личностные требования к организатору спортивно-оздоровительных услуг.

Содержание темы: Организатор спортивно-оздоровительного сервиса и туризма как особая, общественно необходимая профессия. Необходимость посреднических услуг в сфере спортивно-оздоровительного сервиса. Требования к личности организатора спортивно-оздоровительного сервиса. Про-фессионально-личностное саморазвитие как необходимость в формировании специали-ста. Творческий компонент в деятельности организатора спортивно-оздоровительного сервиса. Сущность профессиональных качеств. Содержание коммуникативных, организа-ционных, конструктивных, аналитических навыков и умений. Критерии и особенности экономической культуры организатора спортивно-оздоровительного сервиса. Мастерство делового общения и деловой этикет в деятельности специалиста спортивно-оздоровительного сервиса и туризма. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: ролевая игра, разноуровневые задачи.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение заданий по текущему контролю, подготовка сообщений в устной форме или в форме презентаций; работа с базами данных сети Интернет.

Тема 5 Эффективная система взаимоотношений с клиентами сферы услуг спортивно-оздоровительного сервиса.

Содержание темы: Технология формирования и развития культуры профессионального общения у специали-стов в сфере физической культуры и спорта. Совокупность коммуникативных качеств речи. Аспекты коммуникативных отношений в сфере спортивно-оздоровительного сер-виса. Реализация спортивно-оздоровительного продукта с использованием информаци-онных и коммуникативных технологий.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие: ролевая игра.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение заданий по текущему контролю, подготовка сообщений в устной форме или в форме презентаций; работа с базами данных сети Интернет.

Тема 6 Принципы рациональной и безопасной организации спортивно-оздоровительных услуг.

Содержание темы: Фитнес-клуб как организационная форма предоставления спортивно-оздоровительных услуг. Три класса фитнес-клубов. Организационные особенности фитнес-клубов разных классов. Членство в клубе, категории посетителей. Врачебный контроль как основа безопасности фитнес-услуг. Фитнес-индустрия как бизнес специальных технологий. Проблемы медицинского обеспечения фитнеса и их решение в современных условиях. Спортивно-оздоровительный сервис как совокупность отраслей и организаций, предоставляющих соответствующие услуги. Организационные основы развития спортивно-оздоровительного сервиса. Современный юридический, экономический, социальный статус организаций спортивно-оздоровительного сервиса. Организация, предприятие спортивно-оздоровительного сервиса как развивающийся организм. Условия эффективной работы организации, роль организатора спортивно-оздоровительных услуг в создании стимулирующих условий. Объективная необходимость в исследовании потребностей людей, рынка спортивно-оздоровительных услуг. Основные правила методики и организации занятий. Врачебное наблюдение, контроль и самоконтроль в спортивно-оздоровительном сервисе. Обеспечение безопасности предоставляемых услуг для здоровья потребителей как важнейший принцип организации спортивно-оздоровительного сервиса. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционное занятие: традиционная и активная лекция с использованием презентации. Практическое занятие: ролевая игра, разноуровневые задачи. Форма текущего контроля: участие в обсуждении и оценка результатов.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение заданий по текущему контролю, подготовка сообщений в устной форме или в форме презентаций; работа с базами данных сети Интернет.

Тема 7 Виды спортивно-оздоровительного сервиса Предприятия спортивно-оздоровительного сервиса: виды, особенности услуг.

Содержание темы: Типология спортивно-оздоровительных услуг. Проблема классификации предприятий спортивно-оздоровительного сервиса. Основные виды, формы, направления развития спортивно-оздоровительного сервиса. Спортивно-оздоровительные услуги тренажерных залов, стадионов, спортивно-оздоровительных центров и комплексов. Спортивно-оздоровительный сервис и дополнительные услуги бассейнов. Оздоровительное значение спортивных школ, секций, лагерей по обучению различным видам спорта, единоборствам. Спортивно-оздоровительный сервис и туристские организации. Услуги горно-лыжных и приморских курортов, альпинистских лагерей и туристских баз. Спортивно-оздоровительные услуги центров спортивных развлечений. Другие организации и учреждения, предоставляющие рекреационные, оздоровительные и физически развивающие услуги. Услуги по материальному и информационному обеспечению спортивно-оздоровительного сервиса: производство и продажа спортивных товаров и одежды, рабочих пунктов проката спортивного инвентаря, издание литературы по оздоровлению и спорту, пропаганда спортивно-оздоровительного сервиса в СМИ. Состояние и тенденции развития спортивно-оздоровительного сервиса в современных условиях. Общие условия и факторы, определяющие актуальные тенденции в условиях рыночной экономики. Виды спортивно-оздоровительных услуг, наиболее привлекательные для населения. Объективная необходимость изучения и использования зарубежного опыта организации спортивно-оздоровительного сервиса в современной России. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции в виде презентаций < практическое занятие - семинар > .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение заданий по текущему контролю, подготовка сообщений в устной форме или в форме презентаций; работа с базами данных сети Интернет.

Тема 8 Предприятия туристской индустрии и сервиса и спортивно-оздоровительный сервис.

Содержание темы: Классификация предприятий спортивно-оздоровительного сервиса. Особенности сервисных организаций. Становление сервисной организации. 12 элементов «здоровой» организации спортивно-оздоровительного сервиса. Репутация, имидж предприятия, организации спортивно-оздоровительного сервиса. Сущностные особенности организаций спортивно-оздоровительного сервиса. Становление предприятия, фирмы в сфере сервиса. Критерии формирования состава предприятий: целеустремленность, сплоченность, прочность. показателей эффективности организации спортивно-оздоровительного сервиса: количественные, качественные, функциональные и показатели общественной оценки: количественные, качественные, функциональные. Общественная оценка.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекции в виде презентаций < практическое занятие - семинар.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение заданий по текущему контролю, подготовка сообщений в устной форме или в форме презентаций; работа с базами данных сети Интернет.

Тема 9 Спортивно-оздоровительный сервис спортивных учреждений.

Содержание темы: Определение понятия «туризм спортивно-оздоровительной направленности». Общие требования к организации специализированных туров. Путешествия на горнолыжные курорты как пример туризма спортивно-оздоровительной направленности. Спортивно-оздоровительные услуги в анимационных программах. Фитнес-туры как особый вид специализированного туризма. Аквафитнес-тур: организационные и сервисные особенности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционное занятие: активная лекция с использованием презентации.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение заданий по текущему контролю, подготовка сообщений в устной форме или в форме презентаций; работа с базами данных сети Интернет.

Тема 10 Современный маркетинг услуг, как инструмент развития спортивно-оздоровительного сервиса.

Содержание темы: Основные виды спортивно-оздоровительных начинаний, организуемых в условиях рынка. Многообразие, взаимосвязи и значение их экономических аспектов. Критерии и особенности экономической культуры в деятельности организаций спортивно-оздоровительного сервиса. Особенности начальных этапов предпринимательской деятельности в сфере спортивно-оздоровительного сервиса. Виды договоров, используемых организациями, предоставляющими спортивно-оздоровительные услуги. Расчеты, калькуляции и сметы в сфере спортивно-оздоровительного сервиса. Многообразие форм спортивно-оздоровительного сервиса в современных условиях, особенности менеджмента, материально-технической базы и экономической деятельности. Организация рекламы, работы с общественностью в продвижении спортивно-оздоровительных услуг. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: выполнение заданий по текущему контролю, подготовка сообщений в устной форме или в форме презентаций; работа с базами данных сети Интернет.

Тема 11 Международные и национальные стандарты индустрии спорта.

Содержание темы: Международные организации по стандартизации в спорте. International Organization for Standardization, ISO — международная организация,

занимающаяся выпуском стандартов. Международные организации по стандартизации в области качества Европейский Комитет по Стандартизации. Международная ассоциация фитнес-клубов (IHRSA). Американский национальный институт стандартов и технологии (NIST). Национальные (федеральные) стандарты. Американский колледж спортивной медицины (ACSM). Стандарты и рекомендации ACSM, разработанные для фитнес-клубов. Британский институт стандартов. Французская ассоциация по стандартизации (AFNOR). Французский национальный институт спорта и физического развития INSEP.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: .

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

6. Методические указания по организации изучения дисциплины (модуля)

Основные виды занятий для студентов всех форм обучения – лекционные и практические занятия с применением информационно-коммуникационных технологий. При обучении используются активные и интерактивные формы, в том числе, деловая игра, проекты.

В течение учебного семестра учащимся нужно: освоить теоретический материал, выполнить аудиторские задания, тесты и контрольные работы, выполнить домашние задания (проекты и др.) в рамках самостоятельной работы.

Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие **виды самостоятельной работы** студентов по дисциплине:

- работа с электронными презентациями, размещенными в ЭУМКД, с рекомендованной литературой;
- подготовка к контрольным работам и тестам по отдельным разделам учебного курса;
- выполнение заданий, размещенных в ЭУМКД.

Методические рекомендации для самостоятельной работы с лекционным материалом

Посмотрите конспект лекции сразу после занятия, пометьте разделы, которые вызвали затруднения. Попробуйте найти ответы, используя рекомендованную литературу, если не удалось разобраться самостоятельно, подготовьте вопрос для преподавателя. Каждую неделю рекомендуется просматривать пройденный материал, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к докладу/сообщению

При подготовке доклада или сообщения необходимо обратить внимание на перечень рекомендуемой литературы, ознакомиться с ресурсами Интернет. Тщательно изучить тему, составить план доклада и написать текст, дополнить сообщение статистическими материалами, подобрать иллюстрации, сформулировать вывод. В соответствии с текстом

подготовить презентацию.

Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к эссе

Эссе представляет собой результат самостоятельной работы студента, в котором письменно излагаются и раскрываются основные аспекты рассматриваемой темы, самостоятельно проводится анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, проводится обобщение авторской позиции по поставленной проблеме. Студенту предлагается из представленного списка тем эссе выбрать одну и раскрыть результаты исследуемой проблемы. Эссе предоставляется преподавателю на проверку согласно графика зачит, установленного преподавателей в начале изучения. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному

поводу или вопросу. Жанр эссе предполагает свободу творчеству. Тему эссе студент может выбирать из предложенных тем преподавателем или предложить свой вариант. В эссе важны развернутые, аргументированные рассуждения, сравнения, мнение автора. Возможность охарактеризовать текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм. Объем 4-5 страниц, использовать при подготовке необходимо использовать не менее 4-5 актуальных источников, не ранее 2016г., обосновать собственное мнение.

Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к ролевой игре

При подготовке к практическому занятию в форме ролевой игры необходимо обратить внимание на перечень рекомендуемой литературы. Поставленные вопросы требуют использования комплекса знаний и рекомендованной литературы по заданной

тематике. В зависимости от темы следует определить сущность понятий «профессиональные заболевания», «техника безопасности при проведении занятий и организации тренировочного пространства», «конфликт», «потребности клиента», «коммуникация».

Особого внимания требуют вопросы, касающиеся сервисного обслуживания, эффективного взаимодействия с клиентом, где необходимо научиться выявлять проблемы клиента.

Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к решению задач:

Для подготовки к решению задач рекомендуется использовать рекомендованную литературу, интернет-ресурсы. Следует опираться на литературу (статьи, монографии) специалистов из различных отраслей знаний (современные технологии управления, результаты научных исследований отечественных и зарубежных ученых в области оздоровительных и фитнес технологий, психофизиологии и т. д.).

Формами текущей аттестации самостоятельной работы студента по дисциплине являются реферат, творческие задания, групповая работа над ситуационными проектами, тест для самопроверки.

Текущий контроль по данной дисциплине предусматривает обязательное написание студентами очной и заочной форм обучения реферата по современному состоянию развития одного из видов спортивно-оздоровительных услуг. Студент самостоятельно выбирает вид спортивно-оздоровительной услуги и дает ее характеристику, согласно рекомендациям.

Объем реферата 15-20 стр. Работа выполняется на листах формат А4, в программе Microsoft Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта №12. Структура реферата: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список использованных источников (не менее 10 источников). Защита реферата в виде публичного доклада на 5-7 минут с презентацией.

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением

тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1 Основная литература

1. Пузыня Т. А. Технологии сферы сервиса на примере спортивно-оздоровительных услуг [Электронный ресурс] , 2018 - 86 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682455>

8.2 Дополнительная литература

1. Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. Лечебная физическая культура и массаж : Учебник [Электронный ресурс] : КноРус , 2019 - 278 - Режим доступа: <https://book.ru/book/930508>

2. Власова Ирина Александровна. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] , 2017 - 161 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651923>

3. Криживецкая О. В., Ивко И. А. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : Учебники и учебные пособия для вузов [Электронный ресурс] - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта , 2018 - 121 - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=573595

4. Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе : Монография [Электронный ресурс] : ИНФРА-М , 2018 - 192 - Режим доступа: <https://new.znaniy.com/catalog/document?id=329178>

5. Сигида Е. А., Хмелев В. В., Беззубик К. В., Тимонов М. А., Сигида Е. А. Технологии и методы оздоровительного сервиса : учебное пособие [Электронный ресурс] : ИНФРА-М , 2014 - 190 - Режим доступа: <https://new.znaniy.com/catalog/document?id=110983>

6. Сопов В. Ф. Методы контроля психического состояния в спортивной деятельности [Электронный ресурс] , 2016 - 20 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586387>

7. Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса [Электронный ресурс] , 2018 - 65 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682401>

8. Управление персоналом физкультурно-спортивных учреждений [Электронный ресурс] , 2018 - 40 - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671376>

9. Ясовеев М. Г., Досин Ю. М. Природные факторы оздоровления : Учебное пособие [Электронный ресурс] : ИНФРА-М , 2014 - 259 - Режим доступа: <https://new.znaniy.com/catalog/document?id=46191>

8.3 *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):*

1. ГОСТ 32612-2014 Туристские услуги. Информация для потребителей. Общие Требования [Электронный ресурс] // Vsegost: библиотека ГОСТов. – Режим доступа: <http://vsegost.com/Catalog>
2. Федеральное агентство по туризму. URL: <https://www.russiatourism.ru/>
3. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
4. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
5. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: <https://new.znanium.com/>
6. Электронно-библиотечная система Book.ru - Режим доступа: <https://book.ru/>
7. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
9. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор

Программное обеспечение:

- Гарант

10. Словарь основных терминов

Body Sculpt - фитнес, подходящий для женщин и результативный для мужчин. Работа ведется с весом не более 6 кг, при этом проработка мышц остается на высоком уровне. Входит в современные виды фитнеса, ориентированные на доступность широкому кругу людей.

Bosu - современные направления фитнеса используют уже имеющиеся наработки. Bosu – направление, берущее начало из фитбола. Задействуется особая балансирующая платформа для силовых, аэробных и кардио тренировок.

Core First - занятия по данному направлению проводятся по 3-м ступеням: динамичный разогрев, затем силовые упражнения на проработку отдельных мышечных групп и релаксация с растяжкой. Используются пенопластовые трубки, больше мячи и другой разнообразный инвентарь.

Cross-fit - этот вид фитнеса рекомендуется физически выносливым или тем, кто стремится таковым стать. В данном направлении фитнеса комбинируются силовые, статические упражнения. Тренировка проводится в интенсивном режиме с постоянной

сменой деятельности.

Pole-Dance - упражнения, основанные на выполнении комплекса с элементами акробатики на шесте (пилоне).

Адаптация (лат adaptatio-приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к обще природным, производственным и социальным условиям.

Аквадинамика - занятия проводятся в бассейне, поэтому будут интересны подросткам, беременным женщинам и людям с проблемами позвоночника, так как вода снимает нагрузку со спины.

Акклиматизация – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Аэробика - система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Байлотерапия - новое направление фитнеса. В его основе лежат танцевальные методики и движения аэробики. И, хотя этот вид активности появился совсем недавно, он уже получил широкое распространение и приобрел множество поклонников. Занятия включают в себя элементы танцев мира.

Боди-памп (Body Pump) – это методика силовых тренировок в фитнесе, специальная аэробика, ориентированная, в первую очередь, на сжигание жира и повышение мускулатуры физически подготовленных людей, проводимая в сопровождении ритмичной музыки

Бодифлекс - направление современного фитнеса, в основе которого комплексы растягивающих упражнений на различные группы мышц в сочетании с правильным дыханием. Такая практика помогает эффективно справиться с мышечными зажимами, нормализовать кровоснабжение внутренних органов.

Будокон - или «будокан». Виды физических занятий, получивших популярность в Голливуде и с 2004 года активно продвигаемых спортсменами и звездами киноиндустрии. Также представляет собой комплекс боевых техник, медитативных практик и дыхательных упражнений из йоги и восточных единоборств.

Быстрота – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

Веллнес — это концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, здорового питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек.

Вид спорта - часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к до рабочему состоянию.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Выносливость – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности - характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Гиподинамия (греч.- понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Гипокинезия (греч.- понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме.

Двигательное умение – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

Закаливание – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Зоны физических нагрузок – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия др.).

Йога - популярный вид фитнеса, который пришел к нам из индийских учений. Выполнение асан благотворно сказывается на координации и опорно-двигательном аппарате. Тем не менее при проблемах с позвоночником тренер должен тщательно проработать программу для ученика, чтобы исключить усугубление проблемы. Этот вид современного фитнеса эффективен при борьбе со стрессами.

Калланетика — это комплекс гимнастических упражнений, разработанный американкой Кэлла Пинкни (en:Callan Pinckney, 1939-2012). Это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

Калари-Паятту - (малаял. ?????????) — традиционное для Южной Индии боевое искусство, возникшее на территории современных штатов Керала и Тамилнаду. Слово Калари-паятту состоит из двух частей: Калари означает священное место, паятту — бой.

Кардиотренировки - данные направления популярного фитнеса помогут укрепить сердечно-сосудистую систему, способствуют повышению выносливости и эффективному расходу лишних калорий. Чаще всего занятия проводятся в группах с использованием ритмичной музыки.

Кик-аэробика - новое направление фитнеса, сочетающее в себе аэробику и техники

восточных единоборств (бокс, кикбоксинг, каратэ, ушу и тхэквондо). Приставка КИК – это аббревиатура трех понятий «кардио, интенсивность и кондиция».

Ловкость – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Любительский спорт - многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан, дающее возможность совершенствовать свое спортивное мастерство и достигать высших результатов в различных видах спорта.

Массовый спорт - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта

Методические принципы физического воспитания – это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Методы физического воспитания – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Объекты спорта - объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Организатор физкультурного мероприятия - юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия.

Переутомление – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

Прикладные виды спорта – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Прикладные психические качества – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Профессиональный спортивный клуб - юридическое лицо, которое является участником профессионального спортивного соревнования или которое заявило в установленном организатором профессионального спортивного соревнования порядке об участии в таком соревновании.

Тренер - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Силовые тренировки – тренировки, направленные на увеличение физической силы и выносливость помогут разновидности направлений фитнеса, активно задействующие упражнения с тренажерами, весом и утяжелителями. Если до сегодняшнего дня вы были хилыми, с дефицитом мышечной массы, то силовые направления помогут исправить

ситуацию.

Слайд-аэробика - упражнения выполняются на особой платформе-дорожке, позволяющей имитировать скользящие движения лыжников, роллеров. Занятия проводятся в специальной обуви.

Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Спортивное сооружение - инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы.

Спортивно-оздоровительный сервис – это система экономически обоснованного создания, предоставления и потребления услуг, удовлетворяющих совокупность специальных потребностей человека и связанных с программированием занятий специалистом (тренером, инструктором) в целях оздоровления и физического развития.

Степ-аэробика (англ. step aerobics) — это разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, степ-платформы (обычно — «ступень»), высота которой регулируется согласно нуждам занимающегося.

Стрейчинг - от английского слова «stretching» — «растягивание», комплекс поз, обеспечивающих, наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Считается, что предшественниками стретчинга были позы йоги и других восточных систем. Заниматься стретчингом можно в любом возрасте, независимо от имеющегося уровня подготовки.

Тай-бо - это популярная фитнес-программа, основанная на сочетании элементов из боевых искусств, классической аэробики и танцевальных движений

Тайцзи - в основе китайской гимнастики, популярной в Поднебесной, лежат духовные практики и основы боевых искусств. Данная разновидность фитнеса рекомендуется людям всех возрастов.

Танцевальная аэробика - многочисленные виды фитнеса для женщин основанные на ритмических движениях, музыке и эффектных связках. Здесь могут использоваться различные направления – от балледанса до латиноамериканских и даже африканских танцев.

Тренер - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Фитбол – (exercise ball, Swiss ball) — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Аэробика с использованием фитболов разной величины используется с середины 50-х годов.

Фитнес (от англ. to be fit – быть в форме, fitness – пригодность, соответствие, приспособленность, а также выносливость, натренированность). Имеется в виду соответствие хорошей физической форме, позитивному восприятию жизни и успешной умственной деятельности.

Физкультурно-спортивный клуб создается по месту жительства, работы, обучения граждан на основе членства и осуществляет свою деятельность в форме общественных организаций.

Фитнес-клуб — это сооружения, которые имеют площадки для проведения оздоровительных и фитнес - тренировок при помощи силовых упражнений и оборудования для кардио-тренировок и которые открыты для свободного посещения за плату на основе

платежей за разовое посещение или по членской системе.

Фитнес-центр – это физкультурно-спортивная организация, целью деятельности которой является оказание гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию.

Шейпинг - система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.